# ધ્યાનદીપિકા


કર્તા.

પન્યાસ કેસરવિજયજી ગણિ.

ॐ अर्हंनमः

श्रीमद् पन्यास विजय कमलगणिभ्यो नमः

તપાગચ્છીયશ્રીમાન્ સકલચંદ્રજી ઉપાધ્યાયકૃત.

# ध्यान दीपिका.

ભાવાર્થ સાથે ભાષાંતર કરનાર શ્રીમદ્ પંન્યાસજી

કેશરવિજયજી ગણિ.

અમદાવાદ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર.

શા. સોમચંદ ભગવાનદાસ.

અમદાવાદ.


અમદાવાદ— પાંચકુવે શ્રી "સત્યવિજય" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

શા. સાંકલચંદ હરીલાલે છાપી,

સને ૧૯૧૬ સંવત ૧૯૭૩

આવૃતિ ૧ લી પ્રત ૧૧૦૦

કીંમત. ૧-૪-૦.

# પ્રસ્તાવના.

ૐ

આ ધ્યાન દીપિકા ગ્રંથ શ્રીમાન્ તપા ગચ્છીય ઉપાધ્યાયજી સકલચંદ્રજીનો કરેલો છે. આ ગ્રંથ સંસ્કૃતમાં રચેલો છે. આ ગ્રંથમાં માગધી-તથા સંસ્કૃત થઇ બસો પીસ્તાલીશ ગાથા તથા શ્લોકો છે. આ ગ્રંથના કર્ત્તા શ્રીમદ્ ઉપાધ્યાયજી સકલચંદ્રજી, દાનવિજયજીના શિષ્ય સમજાય છે. તેઓશ્રીએ શ્રીમાન્ હીર વિજયજી સૂરિની પાસે અભ્યાસ કરેલો કહેવાય છે. શ્રીમાન્ હીર વિજયજી સૂરિનો દેહાંત વિક્રમ સંવત ૧૬૫૨ માં થયો ગણાય છે. તે પહેલાં આ ગ્રંથકારનો દેહાંત થયેલો સમજાય છે. આ ગ્રંથના છેલ્લા શ્લોક ઉપરથી આ ગ્રંથ બનાવવાનો વખત ઘણું ભાગે વિક્રમ સંવત ૧૬૨૧ નો નિશ્ચિત થાય છે. એટલે ઉપાધ્યાયજીની હૈયાતિ સોલમા સૈકામાં હતી તે વાત ચોકશ છે.

ઉપાધ્યાયજીની જન્મ ભૂમિ ચોકશ રીતે જાણવામાં નથી આવતી. છતાં દંત કથા તરિકે એમ સંભળાય છે કે તેઓશ્રી સુરતના નિવાસી વણીક કોમમાં જન્મ પામ્યા હતા પોતાનું લગ્ન નજીકમાંજ થયેલું હતું. પોતે એક દિવસ સામાયિક લઇને બેઠા હતા. શિયાળાનો દિવસ હતો અને ટાઢને લઇ વસ્ત્ર ઓઢીને બેઠા હતા. તે પ્રસંગે પ્રાતઃકાળે તેમની નવોઢા પત્નિ ગુરૂ વંદનાર્થે આવ્યાં અને સાધુઓને વંદન કરતાં પોતાના પતિ જે સામાયિક લઇને બેઠા હતા તેમને પણ સાધુ જાણી વંદન કર્યું. મશ્કરીમાં બીજા શ્રાવકોએ તેમને પોતાની પત્નિએ સાધુ-પૂજ્ય તરિકે વંદન કર્યાનું અને હવે તમે સાધુ થયા વિગેરેનું જણાવ્યું. કહે છે કે તીવ્ર વૈરાગી તેમણે ત્યાર પછી થોડાજ વખતમાં ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરી શ્રમણ પદ સ્વીકાર્યું.

ગમે તેમ હો. પણ તેઓશ્રી પૂર્ણ આત્માર્થીતો હતાજ. તેમના બનાવેલા ગ્રંથો વિશેષ પ્રસિદ્ધિમાં નથી. તેમણે સત્તર ભેદી અને એકવીશ પ્રકારી પૂજા બનાવેલી છે જે છપાઇ ગયેલી છે. તથા શ્રુતાસ્વાદ નામનો એક નાનો માગધી ભાષામાં ગ્રંથ છે તેના છેડે કૃતિમાં ઉપાધ્યાયજી સકલચંદ્રજી કૃત-નામ છે. તેમજ આખ્યાન દીપિકાને છેડે પણ તેવુંજ નામ હોવાથી આ બન્ને ગ્રંથો તેમના કરેલા છે એમ નિર્ણય થાય છે. શ્રુતાસ્વાદ ગ્રંથની

એકસા બાસઠ માગધી ગાથાઓ છે અને જુદા જુદા પીસ્તાલીશ દ્વાર છે. તે ગ્રંથ પણ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરે તેવો છે.

આ ધ્યાન દીપિકા ગ્રંથ ખાસ સ્વતંત્ર તેમણે કરેલો હોય તેમ તો જણાતું નથી. તેમાં આવેલી માગધી ગાથાઓ ઘણે ભાગે ધ્યાનસતકની છે. આ ધ્યાનસતક તે શ્રીમદ્દ હરિભદ્ર સૂરિકૃત બાવીશ હજારી આવશ્યકની અંદર આવેલું છે. જેની મૂળ સો ગાથાઓ છે. તેના ઉપર એક હજાર શ્લોક પ્રમાણે ટીકા છે. શ્રમણ સૂત્રના વિવરણના પ્રસંગમાં- ' चउहिं झाणेहिं ' આ પદ ઉપર ધ્યાનસતક શરૂ થાય છે.

તે સિવાય કેટલોક ભાગ શ્રીમાન્ હેમચંદ્રાચાર્ય કૃત યોગશાસ્ત્રના શ્લોકોનો છે. કોઇક શ્લોકો શ્રીમદ્દ શુભાચંદ્રાચાર્ય કૃત જ્ઞાનાર્ણવને મળતા પણ હોવા સંભવ છે.

બાકીના શ્લોકો નવા બનાવેલા હોય તેમ જણાય છે. એકંદર રીતે આ આખો ગ્રંથ તેઓ બનાવનાર છે તેમ કહેવા કરતાં સંકલના કરી જુદા જુદા ગ્રંથોમાંથી સંગ્રહ કરનાર તેઓશ્રી છે એમ કહીએ તોપણ અડચણ જેવું નથી.

ગમે તેમ હો-તથાપિ તેઓશ્રી ધ્યાન પ્રિય હતા. અને તેને લઇનેજ જુદા જુદા ધ્યાનના ગ્રંથોમાંથી ઉપયોગી બાબતોનો-પોતાને જે પ્રિય હતી તેનો-સંગ્રહ કરી શક્યા છે. જે સંગ્રહ તેમની પાછળનાને ઉપયોગી થઇ શકે તેમ છે.

આ ગ્રંથમાં-જુદાં જુદાં નવ પ્રકરણો પાડવામાં આવ્યાં છે પહેલા પ્રકરણમાં ઉપયોગી સૂચના—વિષય-મંગલાચરણાદિ છે. બીજા પ્રકરણમાં જ્ઞાનાદિ ચાર ભાવનાઓ છે. ત્રીજા પ્રકરણમાં અનિત્યાદિ બાર ભાવનાઓ છે. ચોથા પ્રકરણમાં કેટલીક ઉપયોગી હિત શિક્ષાઓ છે જેમકે, ધ્યાન મોક્ષનું સાધન છે. આત્મ સાધન વિના બીજું બધું નકામું છે. ધ્યાન સુધારસી પીઓ. ધ્યાન કોણ કરી શકે ! પાખંડીઓ-સાધુ વેષ ધારીઓને ધ્યાન હોય કે ? ધ્યાન કોણે કરવું ? ઇત્યાદિ વિષયો છે. પાંચમા પ્રકરણમાં આર્ત્ત ધ્યાનાદિનાં લક્ષણો છે. છઠા પ્રકરણમાં રૈાદ્ર ધ્યાન આદિનો વિસ્તાર છે. સાતમા પ્રકરણમાં વિસ્તારથી ધર્મ ધ્યાન કહેલું છે. જેમાં અષ્ટાંગ યોગ સંબંધી હકીકત છે. આઠમા પ્રકરણમાં પિંડસ્થાદિ ચાર પ્રકારના ધ્યાનનું વર્ણન છે. નવમા પ્રકરણમાં શુકલ ધ્યાનનું સ્વરૂપ છે. છેવટે ગ્રંથની પૂર્ણાહુતી થાય છે. આ ગ્રંથમાં પ્રસંગોપાત ઘણી ઉપયોગી બાબતોનું વિવેચન કરવામાં આવેલું છે.

આ ગ્રંથમાંથી યેાગશાસ્ત્રના શ્લોકો જુદા પાડવા શરૂઆત કરી પણ તે બાદ કરતાં ગ્રંથની શેાભા ઘટવા સંભવ જણાયાથી તે બંધ રાખેલું છે.

એકંદર જોતાં જેઓ ધ્યાન પ્રિય છે, જેમને આત્મસાધન કરવું છે, પેાતાનું શ્રેય સાધવું છે, કર્મનેા ક્ષય કરવેા છે, જે સાધ્યને માટે ગૃહસ્થાશ્રમનેા ત્યાગ કરી ત્યાગ માર્ગ સ્વીકાર્યો છે. અથવા જે વસ્તુ સિદ્ધ કરવા માટે ધર્મનેા આશ્રય લેવાયેા છે તે વસ્તુ સિદ્ધ કરવાની જેની પ્રબળ ઇચ્છા હેાય તેઓ આ ગ્રંથના અધિકારી છે. આમાં ક્રિયા તથા જ્ઞાન, બન્ને માર્ગો આલેલા છે. ક્રિયાપણ સહેતુક અને ફૂલવાળી જણાવેલી છે. જ્ઞાનપણ ઉત્તમ આત્માને–શુદ્ધ આત્માને–લક્ષમાં રાખીનેજ બતાવેલું છે. એકંદર સમ્યક્ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર–જે મેાક્ષનેા માર્ગ છે તે આ ગ્રંથમાં જણાવવામાં–બતાવવામાં આવેલ છે. જેનેાબેાધ આ પુસ્તક પૂર્ણ વાંચવાથી થશે અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી તેનેા અનુભવ થશે. એમ મારી ચેાક્કસ માન્યતા છે. આ ગ્રંથ એક ગ્રંથ નથી, પણ અનેક ગ્રંથેાનું અને અનુભવનું દેાહન–સાર–રૂપ છે. અધિકારી જીવેાએજ આ ગ્રંથ વાંચવા પ્રયત્ન કરવેા. બીજા અધિકારીને પણ આ ગ્રંથમાંથી અધિકારી થવાનાં ઘણાં સાધનેા મળે તેમ છે. છેવટે આ ગ્રંથનેા સંગ્રહ કર્ત્તા શ્રીમાન્ સકલચંદજી ઉપાધ્યાયનેા અને ભાવાર્થરૂપ વિવેચન કરનાર–લખનાર–સંગ્રહ કરનારનેા શુભ પ્રયાસ, આ ગ્રંથથી અનેક જીવેાને ફાયદેા થવારૂપે, સત્ય સમજાવારૂપે, અને તેમાં પ્રવૃત્તિ થવા રૂપે સફલ થાઓ. એમ ઇચ્છીને આ ટુંકી પ્રસ્તાવના સમાપ્ત કરવામાં આવે છે. આ ગ્રંથની શરૂઆત ૧૯૭૦, નારાજકેાટના ચેામાસામાં કરવામાં આવી હતી અને તેનેા ઘણેા ભાગ પૂર્ણપણ ત્યાંજ થઇ ગયેા હતેા, છતાં કેટલાક બીજાં કારણેાને લઇ તે અધુરેા રહેલેા ગ્રંથ. ૧૯૭૨ ના ગેાધાવીના ચેામાસામાં પૂર્ણ થયેા છે, છેવટે ૧૯૭૩ ના કારતક સુદ પાંચમે આ ગ્રંથની પૂર્ણાહુતી થઇ છે. સર્વ જીવેાનું કલ્યાણ થાઓ. સર્વ જીવેા સુખી થાઓ. સર્વજીવેા નિરેાગી બનેા. સર્વજીવેા આત્માના અનંત સુખનેા અનુભવ કરેા. આ ગ્રંથમાં મતિમાંદ્યતાથી કાંઇ જ્ઞાનીઓની દૃષ્ટિથી વિરૂદ્ધ લખાયું હેાય તેા ત્રિકરણ યેાગે ક્ષમા ઇચ્છું છું. અને જ્ઞાનીઓને સવિનય પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે કે તેમણે તેમાં સુધારેા કરવેા.

શાંતિ ! શાંતિ ! શાંતિ ! શાંતિ ! શાંતિ !

૧૯૭૨. કારતક સુદ ૧૦

લ. પં. કેશરવિજય ગણિ.

# ધ્યાનદીપિકાની અનુક્રમણિકા.

# ધ્યાન દીપિકા.

## પ્રકરણ ૧ લું.

### " મંગલાચરણ, વિષય, અને સૂચના. "

**સર્વર્દ્ધિ લબ્ધિસિદ્ધીશૈ ર્યોગીંદ્રૈ ર્વૃત મિષ્ટદં**
**નિઃપાપં પાપહં વંદે સર્વં સર્વજ્ઞ મંડલં ॥ ૧ ॥**

સર્વ પ્રકારની ઋદ્ધિ, લબ્ધી. અને સિદ્ધીઓના સ્વામી, એવા યોગીંદ્રોથી પરવરેલા, ઈષ્ટ દેવાવાળા, પાપરહિત, અને અન્યના પાપોના નાશ કરનાર, સમગ્ર સર્વજ્ઞના સમુદાયને હું વંદન કરૂંછું.

**ભાવાર્થ**—ગ્રંથકાર શ્રીમાન્ સકલચંદ્રજી ઉપાધ્યાય-ગ્રન્થની આદિમાં મંગલાચરણ કરે છે-મંગલાચરણમાં સર્વજ્ઞ મંડલનો ચિતાર આપ્યો છે. જાણે સાક્ષાત્ સર્વજ્ઞોનું મંડલ એક વખત આ પૃથ્વીતળપર વિચરતું હોય છે, તે વખતે તેઓની પાસે યોગીંદ્રો પણ હોય છે. અહિં યોગીંદ્રોનો અર્થ તીર્થંકર દેવ થાય છે, તે લીધો નથી, પણ સાધુજીવન ગુજારનાર યોગીઓ કહેવાય છે, ત્યારે તેઓમાં શ્રેષ્ટ, અવધિજ્ઞાનલબ્ધિ, મનઃપર્યવલબ્ધિ-વિગેરે લબ્ધિધારક કેહેવાય છે. તે અપેક્ષાએ અહીં યોગીંદ્રો કહ્યા હોય તેમ સમજાય છે. નાના પ્રકારની જ્ઞાનાદિ સંપત્તિઓ ચારણ શ્રમણ, અવધિ, મનપર્યવાદિ લબ્ધિઓ અને અણિમા, મહિમા, ગરિમાદિ અષ્ટ સિદ્ધિઓ એના "ઇશ" માલીક અર્થાત્ તે જેઓને સ્વાધિન છે, એવા યોગીવૃંદોથી વીંટાયેલા, સર્વજ્ઞ મંડળને નમન કરે છે.

આ સર્વજ્ઞ મંડળ ઈષ્ટ દેવાવાળું છે. જન્મ, મરણાદિથી નિવૃત્તિ પામી, પરમશાંતિમય સ્થીતિવાળું સ્વસ્વરૂપ અનુભવવું તે ઇષ્ટ છે. અને તે સ્થિતીએ આ સર્વજ્ઞ મંડળ પહોંચેલું હોવાથી તે ઈષ્ટ ઉપદેશાદિદ્વારા

આપે છે. તે પરમ શાન્તિમય સ્થિતીએ પહોંચવાનું કારણ નિષ્પાપસ્થિતી છે. નિષ્પાપ–પાપરહિત થયા સિવાય આત્મજીવન ઉચ્ચસ્થિતીએ પહોંચી ન શકે એ રહસ્યને બતાવવા ( નિષ્પાપં ) આ વિશેષણ છે.

તે સર્વજ્ઞ મંડળ ( પાપહં ) છે. પાપનો નાશ કરનાર છે. કારણમાં કાર્યનો ઉપચાર કરવામાં આવે છે. પોતે નિષ્પાપ હોવાથી યોગ્ય જીવોને ઉપદેશદ્વારા યોગ્ય માર્ગ બતાવે છે; અને તે સ્વાનુભવ સિદ્ધ માર્ગ હોવાથી જેવી રીતે પોતે નિષ્પાપ થયા છે તેવીરીતે અન્ય યોગ્ય જીવોને પણ પાપ નાશ કરનાર ( પાપ વિનાના ) બનાવે છે; એટલે અન્યના પાપનો નાશ કરનાર ( કારણમાં કાર્ય ઉપચારદ્વારા ) આ સર્વજ્ઞ મંડળ છે.

આ સર્વજ્ઞ મંડળ એક સાથે હોય કે જુદે જુદે પ્રસંગે આ પૃથ્વીતળપર થઇ ગયેલ હોય, તે સર્વ સર્વજ્ઞ મંડળને હું વંદન નમન કરૂંછું. સર્વ સર્વજ્ઞ મંડળ કહેવાથી આ ગ્રંથકારની સર્વ દેશ, કાળમાં થયેલા સર્વજ્ઞો પ્રત્યે સમદૃષ્ટિ છે એમ સુચવે છે.

વળી સર્વજ્ઞોના મતો જુદા હોતા નથી. દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવની અપેક્ષાએ ઉપદેશ જુદો જુદો હોય છે, તથાપિ પ્રાપ્ત કરવા લાયક આત્મસ્થિતી તેનું નિશાન તો–લક્ષ બિન્દુ તો–સર્વનું એકજ હોય છે. એ દૃષ્ટી ધ્યાનમાં રાખી કોઇપણ વ્યક્તિનું નામ ન આપતાં શાસ્ત્રકારે સામાન્ય રીતે જગતમાન્ય સર્વજ્ઞ મંડળને ગ્રન્થની આદિમાં નમસ્કાર કર્યો છે.

વિશેષ મંગલાચરણ કરવા સાથે ગ્રંથનો વિષય બતાવે છે.

**ब्रह्मज्ञानानंदे लीनार्हत्सिद्ध साधु संदोहं**
**स्मृत्वाध्यानकृतेहं ध्यानाध्वगदीपिकांवक्ष्ये ॥ २ ॥**

આત્મજ્ઞાનના આનંદમાં લીન થયેલા અરિહંત. સિદ્ધ, અને સાધુઓના સમુદાયનુ સ્મરણ કરીને હું ધ્યાનને માટે ધ્યાનમાર્ગમાં ચાલનાર અર્થાત્ ધ્યાનનો માર્ગ બતાવનાર દીપિકાને કહીશ. ૨

**ભાવાર્થ**:—જ્ઞાન અને આનંદ એ આત્માના ગુણો છે, અથવા જ્ઞાન અને આનંદ તે આત્માનુંજ સ્વરૂપ છે "બ્રહ્મ" શબ્દથી શુદ્ધ નિરાવરણ પરિપૂર્ણ એવું આત્મસ્વરૂપ સમજવું,

નિરાવરણ આત્મસ્વરૂપ લેતાં, જ્ઞાન અને આનંદ પણ પરિપૂર્ણ શુદ્ધજ સમજવાં—તેવા જ્ઞાનાનંદમાં લીન થયેલા અરિહંતદેવ, સિદ્ધપરમાત્મા અને સાધુઓનો સમુહ, તેઓનુ સ્મરણ કરી, એકાગ્રચીત્તે તેઓના શુદ્ધ સ્વરૂપને મનમાં યાદ લાવી, હું—સકળચંદ્રજી ઉપાધ્યાય નામ ધારણ

કરનાર દેહાધિષ્ઠિત આત્મધ્યાનને માટે ધ્યાનમાર્ગમાં ચાલનાર દીપકાને કહીશ.

અહીં સાધુને નમસ્કાર તથા તેમનું સ્મરણ કરવાથી આચાર્ય તથા ઉપાધ્યાયજીનું સ્મરણ પણ સાથેજ થયું, કારણ કે સાધુ શબ્દમાં તે બંનેનો સમાવેશ થાય છે "ધ્યાનને માટે" એ શબ્દથી ધ્યાન કરવાની ઇચ્છા કરવાવાળા જીવોને સુગમતા થાય એટલા હેતુથી; ધ્યાનમાર્ગમાં સાથે ચાલવાવાળી અથવા ધ્યાનનોમાર્ગ બતાવનારી દીપિકા કહીશ એમ ગ્રંથકારે જણાવ્યું.

માર્ગ વિકટ હોય, તેમાં વળી રાત્રી અંધારી હોય, અને રસ્તો અજાણ્યો હોય, આ વખતે અવશ્ય કરીને ભોમિયાની જરૂર હોય છે. ભોમિયા વીના તેવા અજાણ્યા વિકટ રસ્તામાં હેરાન થવાનો, દુઃખી થવાનો ભુલા પડવાનો, લુંટાવાનો, અને મારખાવાનો સંભવ રહે છે. એવીજ રીતે આ મારી દીપિકા (ગ્રંથ) ધ્યાનના માર્ગમાં ચાલનાર મુસાફરોને મુમુક્ષોઓને સાથે આવી ભોમિયાનું કામ કરશે.

અજ્ઞાન અંધારામાં પ્રકાશ કરશે, ભુલા પડેલાને માર્ગે ચડાવશે, કામ, ક્રોધાદિ ચોરોથી બચવાની યુક્તિ જણાવશે એટલુંજ નહીં પણ નવીન મોહાદિનો પરાજય કરવાનો રસ્તો દેખાડશે. આ ધ્યાન દીપિકા કહેવાનો મારો આજ ઉદ્દેશ છે.

ધ્યાનના અર્થી જીવોને ગ્રંથ કરનારની સૂચના.

**जैनागमार्थो नवलंब्य मोह ध्वांतांतकृत्रीशम शुद्धिदात्री,**
**ध्यानार्थिभिःस्वांतगृहे विधेया निरंतंनिजोद्योतकृतेकृतीभैः ३**

પોતાના ઉદયને માટે મહાન્ પ્રયત્ન કરનાર ધ્યાનના અર્થી જીવોએ જૈન આગમના અર્થનું અવલંબન કરીને, મોહરૂપ અંધકારનો નાશ કરનારી અને સમભાવની વિશુદ્ધિને આપનારી આ ધ્યાન દીપિકાને નિરંતર પોતાના અંતઃકરણરૂપ ઘરને વિષે ધારણ કરવી. ૩

**ભાવાર્થઃ**—ઇચ્છા ખરેખર આત્માનો ઉદય કરવાની જ હોયતો આ ધ્યાન દીપિકાને તમારા હૃદય મંદિરમાં નિરંતર પધરાવી રાખો.

દરેક ક્ષણે તમોને યાદ આવે, જાગૃતિ આપે, તે માટે બીજે ક્યાંઇ નહીં પણ હૃદયરૂપ ઘરમાંજ રાખજો, આત્મ સન્મુખજ રાખજો, આ ધ્યાન દીપિકામાં જૈન આગમના અર્થનુંજ અવલંબન કરેલું છે; અર્થાત્ જીનેશ્વર ભગવાને અનુભવ કરેલ સિદ્ધાંત—નિશ્ચયનુંજ વર્ણન તેમાં છે; અને તે માટેજ તે મોહરૂપ અંધકારનો નાશ કરનારી છે; તથા સમભાવ કે જેમાં

રાગ પણ નથી, અને દ્વેષ પણ નથી, તેવી રાગદ્વેષ વિનાની સમ—વિષમ વિનાની પરમ વિશુદ્ધિવાળી સ્થિતીને આપવાવાળી છે. મતલબકે વિતરાગ દેવનેા જે સ્વાનુભવ સિદ્ધ માર્ગ છે તે માર્ગે ચાલતાં અવશ્ય તમે તે સ્થિતીને અનુભવી શકશેા.

તે માર્ગ આમાં (દીપિકામાં) બતાવવામાં આવશે એટલા માટેજ આ ગ્રંથને હૃદયમાં સ્થાન આપજો. શેાભાને માટે જેમ ઘરમાં અભરાઇ ઉપર વાસણેા ગેાઠવવામાં આવે છે તેમ આ ગ્રંથને પુસ્તકાલયની અભરાઈ ઉપર જ ગેાઠવી ન મૂકશેા. ૩.

## આત્માને હિતકારી વસ્તુ શું છે?

**जीवोह्यनादि मलिनो मोहांधोयं च हेतुनायेन,**
**शुध्यति तत्तस्यहितं तच्चतपस्तच्चविज्ञानं ॥ ४ ॥**

અનાદિ કાળથી મલીન અને મેાહાંધ આ જીવ જે હેતુવડે શુદ્ધ થાય તે તેનું હિત છે, તે તપ છે અને તે વિજ્ઞાન છે. ૪.

**ભાવાર્થ:**—આ જીવ અનાદિ કાળથી મલીન છે, તેનામાં મલીનતા ક્યારે આવી? અને શા હેતુથી આવી? આનેા જવાબ "અનાદિ કાળથી તેમજ છે." એ સિવાય બીજો આવતેા નથી.

જ્ઞાનીએા પેાતાના જ્ઞાનમાં તેમજ દેખે છે, શાસ્ત્રકારેા એમજ જણાવે છે. દરેક સંપ્રદાયમાં પણ મેાટે ભાગે આજ માન્યતા છે. મલીન થવાના હેતુએામાં બે ભેદ છે. પ્રથમ અનાદિ પ્રવાહની અપેક્ષાએ મૂળ અનાદિ મલિનતા થવામાં હેતુ શેા? તે હેતુ મળી શકતેા નથી, શેાધવા જતાં અનેક શંકાએાના વમળમાં અથડાવું પડે છે. છેવટે પણ 'અનાદિ તેમજ છે, આ શબ્દોનેા આશ્રય લેવેા પડે છે.

બીજો હેતુ અમુક સ્થિતીથી મલીન થવાના હેતુએા મિથ્યાત્વ કષાય (અજ્ઞાન) અવિરતિ (ઇચ્છાએાનેા અનિરેાધ) (ક્રેાધ, માન, માયા, લેાભવાળી પરિણુતિ) અને યેાગેા (મન–વચન–કાયાની પ્રવૃત્તિ) આ હેતુએા માનવામાં આવે છે. તે હેતુએા નવીન મલીનતા પામવામાં પ્રબળ કારણુરૂપ છે. તેનું નામજ મેાહાંધ–મેાહથી આંધળા થવાપણું છે. આ મેાહરૂપી પડળને લઇ આત્મજ્ઞાન–આત્મપ્રકાશ–દબાઇ ગયેા છે, ઢંકાઇ ગયેા છે તેથી વસ્તુને વસ્તુસ્વરૂપે જોઇ શકાતી નથી.

આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ થતાં આ મલીનતા કે મેાહાંધતા રહેવા પામતી નથી. માટે આ આત્મા જે હેતુવડે કરી શુદ્ધ થાય તેજ તેનું હિત છે

અથવા તેમાંજ આ જીવનું હિત સમાયેલું છે; તેનું નામજ તપ છે, અને તેનું નામજ વિજ્ઞાન છે. મતલબ કે આ જીવ ગમે તે હેતુવડે શુદ્ધ થાય તેને માટે તમે પ્રબલ પ્રયત્ન કરો.

અમુક હેતુથી શુદ્ધ થાય અને બીજા હેતુથી શુદ્ધ ન થાય આવો કદાગ્રહ ન કરો આવા નકામા વાદવિવાદમાં ન ઉતરો અમુલ્ય માનવ- જીવનનો ક્ષણુ પણ નકામો ન કાઢો. જીનેશ્વર ભગવાને આત્માને વિશુદ્ધ થવાના અસંખ્ય માર્ગો પોતાના જ્ઞાનમાં દેખ્યા છે, તેમાંથી તમારા દર્દને જે દવા (ઉપાય) લાગુ પડે તે લાગુ પાડો. દરેક જીવની યોગ્યતા જુદી જુદી હોય છે. બંધનો પણ જુદા જુદા હેતુઓને લીધે જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે, એટલે અમુક માણુસ જે ઉપાય નિર્બંધન થવા માટે કહે છે કે પોતાને લાગુ પડે છે, તેજ ઉપાય સર્વને લાગુ પાડવા જાય તો તેમ બની શકતું નથી. માટે તેવો આગ્રહ ન કરતાં પોતાને ગમે તેવા પણુ લાગુ પડે તેવા ઉપાય શોધી કાઢી તુરત લાગુ પાડી મલીનતા ઓછી કરો, બલ્કે તેનો નાશ કરો એજ તત્વજ્ઞાન છે અને એજ તપ છેઃ—

દુનિયામાં નાના પ્રકારના મત મતાંતર અને ઝગડા થવાના હેતુઓ આજ છે કે માણુસ પોતાની માફક સર્વને ચલાવવા માગે છે; પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે સર્વની યોગ્યતા કલ્પે છે, પોતાના વિચાર પ્રમાણે અન્યનો ન્યાય કલ્પે છે, અને સામામાં તેમ હોતું નથી. સરખી યોગ્યતા ન હોવાને લીધે તેમના માર્ગ જુદા પડવાનાજ. અને તેને લીધે વિચારની ભિન્નતા તો રેહેવાનીજ–તથાપિ લક્ષ્યબિંદુ–સાધ્ય–તો સર્વનું એકજ હોવું જોઇએ. આ લક્ષ્ય ધ્યાનમાં રાખી, દુનિયા તરફ દૃષ્ટી કરવામાં આવે તો આવા મત મતાંતરો મૂળ સાધ્યમાં લય થઇ ગયેલા જોવામાં આવશે. ૪.

## ભાવનાની જરૂરીયાત.

**जन्म जरामरणभयैः पीडितमालोक्यविश्वमनगाराः**
**निःसंगत्वं कृत्वाध्यानार्थं भावना जग्मुः ॥ ५ ॥**

જન્મ, જરા, અને મરણુના ભયવડે વિશ્વને પીડાયેલું જોઇને અણુગારો (જ્ઞાનીઓ) નિઃસંગપણું ધારણુ કરી ધ્યાનને માટે ભાવનાનો આશ્રય કરે છે. ૫.

**ભાવાર્થ:**—જેના હૃદયમાં વિચારદશા જાગૃત થઇ છે, જેઓ ખરેખરા મનુષ્યો છે, એટલે મનન કરનારા—વિચાર કરનારા છે, કેમકે મનુષ્યોને મન મળેલું છે, સદ્ અસદ્‌નો તેનાથી વિચાર કરી શકાય છે,

આવો વિચાર કરનાઓજ મુખ્યત્વેકરીને મનુષ્યો ગણાય;બાકીનાઓતો મનુષ્ય છતાં મનનો સન્માર્ગે ઉપયોગ ન કરતા હોવાથી, અથવા અસદ્‌માર્ગે મનને જોડતા હોવાથી, અને પોતાના હિતાહિતનો વિચાર નહિ કરતા હોવાથી ( મનુષ્ય છતાં )જીવતાં પશુઓ સમાન છે.

આવા વિચારવાન મનુષ્યો જ્યારે આ દુનિયાતરફ દૃષ્ટી દોડાવે છે, ત્યારે તેમને માલુમ પડે છે કે આ આખું વિશ્વ જન્મ, મરણ, અને વૃદ્ધાવસ્થાદિના દુઃખોથી પીડીત છે ! રોગ, શોક આધિ, વ્યાધિ ઉપાધિ વિગેરે દુનિયાને હેરાન કરી રહી છે.

જન્મ, મરણનાં અનિવાર્ય જેવાં ચક્રો અસ્ખલીત ગતિમાં પ્રયાણ કરી રહેલાં છે. અરે ! આમાંથી બચવા માટે શો ઉપાય લેવો જોઇએ ?

આ વિચારશ્રેણિ તેમનો આવરણનો પડદો ખસેડી આપે છે, થોડો ઘણો માર્ગ કરી આપે છે, ખરો નિશ્ચય કરી આપે છે કે મારે તો આ પ્રમાણેજ વર્તન કરવું જોઇએ. મારૂં જીવન નિરૂપાધિપણે વ્યતિત થવું જોઇએ. જેમ ઉપાધ ઓછી તેમ વિક્ષેપ વ્યગ્રતા, વિહ્‌વળતા ઓછી, કર્મ બંધ ઓછા. સર્વથા ઉપાધિ દૂર કરવા માટે, છેવટે અણગાર માર્ગ, ત્યાગમાર્ગ એટલે ઇચ્છાઓનો ત્યાગ કરવાનો માર્ગ તેમને શ્રેયસ્કર જણાય છે; અને પરમ આત્મશાંન્તિ માટેજ કાયર મનુષ્યોને દુઃખે ત્યાગ કરી શકાય તેવા ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરે છે; અને છેવટે શ્રમણ ( સાધુ ) પણું અંગિકાર કરે છે. તે ગ્રહણ કર્યાપછી પણ હલકી કોટીના મનુષ્યોની સોબતમાં ( સહવાસમાં ) આત્મલક્ષ ન ભુલાય તે માટે નિઃસંગપણું અંગિકાર કરે છે, તેવા મનુષ્યોના પરિચયમાં ( સહવાસમાં ) ધ્યાન થઇ શકતું નથી; તે માટે નિઃસંગ રહી, દ્રવ્યથી નિઃસંગપણું તે એકાંતવાસ અને ભાવથી વિષય વિકારોના વિચારોથી નિર્વિચાર મન, આ નિઃસંગપણું તે મહાત્માઓ આત્મધ્યાન માટે સ્વીકારે છે; અને તે ધ્યાનને પણ વિશેષ પોષણ મળે તે માટે, અથવા ધ્યાન માટે હૃદય તૈયાર થાય ( લાયક થાય ) તે માટે પ્રથમ ભાવનાઓનો તેઓ આશ્રય લેછે. ૫

**ભાવનાથી હૃદયને વાસીત કરવાનો ગુરૂ ઉપદેશ આપે છે.**

**भूतेषु भज समत्वं चिंतय चित्ते निजात्मरूपं च**
**मनसः शुद्धिं कृत्वा भावय चित्तं च भावनया ॥ ६ ॥**

જીવોનેવિષે સમપણું રાખ; ચિત્તને વિષે પોતાના આત્મસ્વરૂપનું ચિંતન કર, અને મનની શુદ્ધી કરીને ભાવનાવડે ચિત્તને વાસીત કર-

**ભાવાર્થઃ**—મન આત્માની નજીકની વસ્તુ છે, મનને વશ કર્યા સિવાય આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ થતું નથી. વશ કરવું એટલે કેળવવું, યેાગ્ય-માર્ગે ગમન કરાવવું, અને અયેાગ્ય માર્ગથી પાછું વાળવું. નહીં કેળવાયેલ મન સુખમાં દુઃખ દેખાડે છે અને દુઃખમાં સુખ દેખાડે છે. અયેાગ્યને યેાગ્ય મનાવે છે, યેાગ્યને અયેાગ્ય મનાવે છે. ગમે તેા પરિણામ ખરાબ આવનાર હેાય તેમ સમજાયું હેાય છતાં પણ તે ભાન ભૂલી મને માન્યું કે આમ કરવાથી મને આનંદ આવશે તેા તે તે પ્રમાણે કરે છે; મત-લબ કે આ સર્વ જન્મમરણાદિ જંજાળ મનને લઇનેજ ઊભેા થાય છે, અને મનની મેહેરબાનીથીજ જન્મમરણનેા નાશ થાય છે. માટે મનને કેળવવાની, યેાગ્ય માર્ગે લગાડવાની પૂર્ણ જરૂર છે.

ગુરૂ મહારાજ કહે છે કે હે શિષ્ય ! આ મનને તું સર્વે પ્રાણિએા પ્રત્યે સમભાવ રાખતાં શીખવ સમભાવ તે રાગ, દ્વેષ સિવાયની નિર્લેપ-સ્થિતી છે. આ સર્વ જીવેા પેાતાના સરખાજ છે. આત્મસત્તાએ વિચાર કરતાં કેાઇ જીવ નાનેા, મેાટેા, એાછેા, વધારે નથી. જેવું તને સુખ વહાલું અને દુઃખ અનિષ્ટ છે, તેવુંજ સર્વ જીવેાને પણ છે; માટે સર્વ જીવેા ઉપર સમદૃષ્ટિ રાખ. કહ્યું છે કેઃ—

**अनिच्छन् कर्म वैषम्यं ब्रह्मांशेन समं जगत्**

**आत्माऽभेदेन यः पश्ये दसौ मोक्षं गमी शमी.(अष्टक.)**

કર્મના વિષમપણાનેા વિચાર ન કરતાં, જ્ઞાનના અંશની સાથે મેળ-વતાં યા વિચાર કરતાં આ જગતના સર્વ જીવેા એક સરખા છે. એમ વિચાર કરી જે મનુષ્ય સર્વ આત્માએાને પેાતાની સાથે અભેદપણે જુવે છે, તે સમભાવની સ્થિતીવાળેા મનુષ્ય મેાક્ષે જનાર છે.

આથી એમ જણાય છે કે કર્મની વિષમતાથી ( વિચિત્રતાથી ) ભિન્ન ભિન્ન, નાનું મેાટું, સારૂં નઠારૂં આ જગત્ દેખાય છે; પણ તે જીવેાની અંદર સત્તારૂપે રહેલ આત્મસ્વરૂપની સાથે સરખામણી કરવામાં આવે તેા રાગદ્વેષની પરિણતીવાળું વિષમપણું દેખાતું નથી; કારણ કે આત્મસ્વરૂપ સર્વ જીવેાનું એક સરખુંજ છે; એટલે દેહદૃષ્ટિ મુકી દઇ સર્વ જીવેાને તું આત્મસ્વરૂપે જેાયા કર તથા હે શિષ્ય ! ચિત્તને વિષે તારા શુદ્ધ આત્મ સ્વરૂપનેાજ તું વિચાર કર !

મનમાંથી અનાત્મા જડ જગત્ સંબંધી વિચારેા દૂર કરી, તારા આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ કેવું છે તેનેા વિચાર કરવાનેા મનને અભ્યાસ પાડ; અને મનની શુદ્ધિ કરીને ચિત્તને ભાવનાવડે વાસીત કર.

સર્વ જીવો ઉપર સમભાવ રાખવાથી, અને ચિત્તને આત્મસ્વરૂપનું ચિંતન કરવાની ટેવ પાડવાથી મન શુદ્ધિ થઇજ જશે; છતાં આ બે ઉપાયો ઉપરાંત બીજા પણ અનેક ઉપાયો છે કે જેથી કરીને મનની શુદ્ધિ થાય છે, એમ તારા જાણુવામાં હોય તો તે, અગર કોઇ જ્ઞાની પુરૂષો પાસેથી બીજા જે કોઇ ઉપાયો મળે તે ઉપાયોએ કરીને પણ તું મનની શુદ્ધિ કર; અને તું કંઇક શુદ્ધ થયેલા મનને ભાવના કે જે આગળ બતાવવામાં આવશે તેવડે તું વાસીત ( સુગંધીત ) કર.

સર્વ જીવોમાં સમભાવ રાખવો, આત્મસ્વરૂપનું ચિંતન કરવું, અને મનની શુદ્ધિ કરવી; તે એક એક ઉપાય એટલો બધો મજબૂત છે કે મનને આત્મસ્થિતીમાં લીન કરાવી દે તેમ છે તોપછી ભાવનાવડે ચિત્તને વાસીત (સંસ્કારિત) કરવાનું શું પ્રયોજન હશે ? આ શંકા ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે. અને તેનું સમાધાન આમ કરી શકાય તેમ છે કે અચોકસ સ્થિતીવાળા, અમજબૂત સંસ્કારો ગમે તે જાતના પાડો પણ તેનું સંગીન ચોકસ સ્થિતીવાળું પરિણામ આવતું નથી, પણ એકાદ દૃઢ મજબૂત સંસ્કાર ઘણી પ્રબળતાથી મન ઉપર પાડવામાં આવ્યો હોય તો તેની અસર કાયમને માટે મજબૂત પડી રહે છે; અને તેવી સ્થિતી-વાળા માટે આ સર્વમાંથી એક પણ ઉપાય મનને વિશુદ્ધ કરવા માટે પુરતો છે; તે સિવાયનાને માટે અનેક ઉપાયો કરતાં, કાળાંતરે કોઇ ઉપાય ચોકસ લાગુ પડી જાય છે.

વળી ભાવનાવડે મનને સંસ્કારિત કરવાનું કારણ એમ પણ છે કે સંસારની અનિત્યતા, અશરણુતા વિષમતા વિગેરેના સંસ્કારો મજબૂત રીતે મનપર પડયા હોય તો વિષયો તરફથી તે મન ઘણીજ સહેલાઇથી પાછું ફરે છે અને પાછું ફર્યા પછી પણ તે વિચાર વિનાનું તો રહી શકતું નથી. કારણ કે મનને ઘણા કાળનો વિચાર કર્યાનો દૃઢ અભ્યાસ પડેલો છે, એટલે તેને આત્મસ્વરૂપના ચિંતનમાં ગોઠવવાથી સંસારની વસ્તુઓથી વિરકત થયેલું મન ઘણી સહેલાઇથી આત્મચિંતનમાં પ્રવેશ કરશે અથવા કાંઇક સમભાવ આવવાથી અને આત્મચિંતન તરફ તેનું વલણ થયેલું હોવાથી મનની શુદ્ધિ સારીરીતે થઇ શકે છે, અને તેવા મનમાં ભાવના ઘણી સહેલાઇથી દૃઢ સંસ્કાર સ્થાપિત કરે છે. આમ અન્યોઅન્ય આશ્રયથી પણ મનશુદ્ધિમાં વધારો થવા સંભવ છે.

આશય એવો છે કે ગમે તે પ્રકારે પણ મનની શુદ્ધિ તો કરવીજ પડવાની અને તે શુદ્ધિજ ધ્યાનમાં વધારે ઉપયોગી થઈ પડવાની. ૬

## ભાવનાઓ બતાવે છે.

**भावनाद्वादशैता स्ता अनित्यादिकताः स्मृताः**
**ज्ञान दर्शन चारित्र वैराग्याद्यास्तथा पराः ॥ ७ ॥**

અનિત્યાદિક આ ભાવનાઓ બાર કહેલી છે તેમજ બીજી જ્ઞાન, દર્શન ચારિત્ર અને વૈરાગ્ય આદિ ચાર ભાવનાઓ પણ કહેલી છે. ૭.

**ભાવાર્થ:**—ભાવના એટલે વિચારણા. કોઈ પણ એક વસ્તુના સ્વભાવના સંબંધમાં વિચાર કરી તેનો નિર્ણય કરવો. મન ઉપર તેના નિશ્ચયપણાની સચોટ અસર કરવી; જેમકે કોઇ વસ્તુના ઉપર બીજી જુદા સ્વભાવની વસ્તુના પુટ દેવામાં આવે છે, અને તેની એટલીબધી અસર થાય છે કે મૂળ વસ્તુનો સ્વભાવ બદલાઇ જાય, જે વસ્તુનો પુટ આપવામાં આવ્યો છે તેનો સ્વભાવ તે વસ્તુમાં દાખલ થઇ જાય છે, આનું નામ ભાવના છે.

તેવીજ રીતે અનાદિકાળથી વિવિધ પ્રકારના પુદ્ગલોના અનુભવ કરતાં રાગદ્વેષ કરવાનો સ્વભાવ મનને પડેલ છે. પુદ્ગલોમાં સુખની ભ્રાંતિ થયેલી છે; તે રાગ,દ્વેષ કરવાનો સ્વભાવ અને સુખની ભ્રાંતિ તેમાં સત્ય શું છે ? તેનો ખરો સ્વભાવ શું છે ? તેનો વારંવાર વિચારદ્વારા વિચાર કરી, મન ઉપર તેની સચોટ અસર કરવી.

મનના પૂર્વના સ્વભાવને ભૂલી જઇ આ નવીન વિચાર પ્રમાણેજ પોતાનો સ્વભાવ ગ્રહણ કરે, એનું નામ ભાવના છે. આ ભાવનાઓ અનિત્યાદિ બાર છે અને જ્ઞાનાદિક ચાર છે જે આગળ બતાવવામાં આવે છે.૭

**भावनाभि रसंमूढो मुनिर्ध्याने स्थिरी भवेत्**
**ज्ञान दर्शन चारित्र वैराग्यो पगताश्चताः ॥ १ ॥**

ભાવના વડે દઢ નિશ્ચયવાળો મુની ધ્યાનમાં સ્થીર થાય છે, તે ભાવના જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, અને વૈરાગ્ય એમ ચાર પ્રકાર છે. ૧

---

## પ્રકરણ ૨ જું.

---

### “ જ્ઞાન ભાવના ”

---

**वाचना पृछना साधु प्रेक्षणं परिवर्तनं**
**सद्धर्म दर्शनं चेति ज्ञातव्या ज्ञान भावना ॥ ८ ॥**

વાંચવું, પુછવું, સારીરીતે મનન કરવું, પરિવર્તન કરવું, ( ગણી જવું, યાદ કરવું, ) અને ધર્મ કહેવો આ જ્ઞાનભાવના જાણવી. ૨

**ભાવાર્થ:**—જ્ઞાન વડે મનને વાસીત કરવું તે જ્ઞાનભાવના છે. આત્મઉપયોગ જાગૃત રહે, અશુભવિકલ્પો ઓછા થાય, શુભ પ્રવૃત્તિ કે જે આત્મસ્વરૂપના નિર્ણય કરવામાં કે સ્થિર થવામાં સહાયભૂત થાય છે તેનો વધારો થાય તેવી જાતના મન ઉપર સંસ્કારો દૃઢ થાય તે માટે આત્મજ્ઞાન સંબંધી ગુરૂપાસેથી ઉપદેશ સાંભળવો, આત્મજ્ઞાનનાં સાધનભૂત સિદ્ધાંતો ( પુસ્તકો ) ભણવાં, અન્યને ભણાવવાં, તેમાં જે જે જ્યાં જ્યાં શંકાઓ પડે, તેનું સમાધાન ગુરૂ તરફથી મેળવવું, અગર આપણાથી અધિક જ્ઞાનવાન હોય તેમને પુછવું, તેનું સારીરીતે મનન કરવું, તે અર્થને વારંવાર મનમાં ઠસાવવો; વિવિધ પ્રકારના તર્કો કરી તેનું સમાધાન કરવું. તે તત્વ આદરવા લાયક આપણા સ્વભાવરૂપ થઇ જાય તેવા વિચારો દૃઢ કરવા, તેનું વિસ્મરણ થઇ ન જાય તે માટે વારંવાર તેનું પરિવર્તન કરવું; એટલે શાન્તિને વખતે તે યાદ કરી જવાં; અને અન્યને સ્વપર હિત બુદ્ધિથી તેનો ઉપદેશ આપવો, તે સંભળાવવાં ઇત્યાદિમાં મનને સારી રીતે પ્રવિણ કરવું, જોડી દેવું, તે જ્ઞાનભાવના કહેવાય છે. ૨.

## દર્શન ભાવના.

**संवेगः प्रशमः स्थैर्य मसंमूढत्वमस्मयः**

**आस्तिक्य मनुकंपेति ज्ञेयाःसम्यक्त्व भावना. ॥ ९ ॥**

સંવેગ, ઉપશમ, સ્થીરતા, દૃઢ નિશ્ચયતા, નિરૂઅભિમાન, (અગર્વ) અથવા અનાશ્ચર્યતા, આસ્તા ( શ્રદ્ધા ), અનુકંપા, એ સમ્યક્ત્વભાવના જાણવી. ૩

**ભાવાર્થ:**—દર્શનભાવનાનું બીજું નામ સમકિતભાવના છે. મોહનીય કર્મ સંબંધી, દર્શન મોહનીય કર્મના ક્ષય, ક્ષયોપશમ કે ઉપશમ થવાથી આ દર્શનભાવનાની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ ભાવનાવડે અંતઃકરણને સંસ્કારિત કરવાથી, આ ગુણ ઘણી સહેલાઇથી પ્રગટ થાય છે. દેવ અને મનુષ્યાદિના વિવિધ પ્રકારના સુખની અભિલાષા જ્યાંસુધી ઓછી ન થાય, અને જ્યાંસુધી કેવળ આત્મસુખનો અભિલાષી આ જીવ ન થાય ત્યાંસુધી સંવેગ પ્રગટ થતો નથી. આ લોકનાં અને પરલોકનાં સુખની વાસના (ઇચ્છા) જ્યાંસુધી વિરામ ન પામે ત્યાંસુધી આત્મસ્થિતી કેમ પ્રગટ થાય ?

દેહાદિ પુદ્દગલ જન્ય સુખ ઘણા પ્રયાસે પ્રાપ્ત થનારા છે. ક્ષણિક છે, અસાર છે, અને તેમાં રાખેલી આ શક્તિ પરિણામે દુ:ખ ઉત્પન્ન કરનારી છે; એની ઇચ્છાનો જ્યાંસુધી છેદ નાશ—ન થાય,ત્યાંસુધી સમ્યક્ત્વ જે આત્મગુણ છે તેને પ્રાપ્ત કરવાની આશા સ્વપ્નામાં પણ ન રાખવી ૧.

જ્યાંસુધી અન્યનું બુરૂં કરવાનીઆશા કે સારૂં કરવાની પોતાની ભાવના, લાગણી, જે કર્મના પ્રમાણમાં થાય છે; તે ભાન ભૂલી જઇને અભિમાનને લઇ વેર લેવાની ભાવના હૃદયમાં પ્રગટ કરવામાં આવે છે ત્યાંસુધી આ ભાવનાને રહેવાને અવકાશ કયાંથી મળે ? પ્રકાશ અને અંધારૂં સાથે કયાંથી રહી શકે ? જે મનમાં વેર, વિરોધની વાસના બળતી હોય ત્યાં આત્મસ્વરૂપની પરમ શાન્તિ કેવી રીતે પ્રગટ થાય ? મનમાંથી તેવી ભાવનાને તદ્દન કાઢી નાખી, તેને ઠેકાણે અપરાધીઓને પણ ક્ષમા (માફી) આપનારી કોમળતાવાળી ઉપશમ ભાવનાને સ્થાપિત કરવાથી સમ્યક્ત્વ નામનો આત્મગુણ પ્રગટ થાય છે. ૨.

જ્યાં હૃદય વિવિધ પ્રકારની આશા, ઇચ્છા કે તૃષ્ણાને લીધે આકુલ વ્યાકુલ થઇ રહ્યું હોય, ઘડીભર પણ પરમ શાંતિમાં બેસવાની સ્થિરતા મળતી ન હોય, મનમાં નાના પ્રકારના વિચાર કે વિતર્કો ચાલતા હોય, વિષય મેળવવાની ઇચ્છાથી મન વિહ્વલ થઇ રહ્યું હોય કે તેવા ચંચળતા વાળા મનમાં સમ્યક્ત્વ ગુણ કેવી રીતે પ્રગટ થાય? આત્મભાવમાં અને પુદ્દગલોમાં આશક્તદશા આ બંન્નેને સૂર્ય અને અંધકારના જેટલો તફાવત છે.

થોડો વખત પણ વિષયાદિક કામનાના વિચારોથી મનને શાંતિ આપી, અર્થાત્ તેવા અન્ય વિચારોને દૂર કરી આત્મભાવમાં સ્થિરતાનો અનુભવ કરવાથી, મનને શાંત રાખવાથી સ્થિર અને નિર્મલ થયેલ પાણીમાં નિચે પડેલ વસ્તુ જેમ પ્રગટ દેખાઇ આવે છે તેમ મનને આત્મભાવમાં સ્થિરતાનો આશ્રય કરાવવાથી તેમાં સમ્યક્ત્વરૂપ આત્મગુણ પ્રગટ થઇ આવે છે. ૩

આત્મા છે, નિત્ય છે, કર્મનો કર્તા છે, કર્મનો ભોગવનારો છે, મોક્ષ છે, અને મોક્ષનો ઉપાય છે, આત્મા છે, અનુભવસિદ્ધ તે વાત ચોકસ છે, દેહના અધ્યાસથી દેહ જેવો દીસે છે, પણ તે અજ્ઞાનદશાજ છે. દેહ આત્મા બંન્ને જુદાજ છે. આત્મા ચૈતન્ય લક્ષણ જ્ઞાતા દૃષ્ટા છે; દેહ જડ લક્ષણ છે, તલથી તેલ, દુધથી ઘી, તલવારથી મ્યાન વીગેરે પ્રત્યક્ષ જુદાં છતાં વિચાર નહીં કરનારને એકરૂપ દેખાય છે; તેમ સુક્ષ્મદૃષ્ટિથી વિચાર કરનારને આત્મા દેહથી જુદો દેખાય છે, આત્માની સત્તાથીજ

પાંચે ઇંદ્રિઓ દેહ અને મનાદિકનું જ્ઞાન થાય છે, અર્થાત્ આ સર્વને જાણનાર આત્માજ છે. આત્મા છે કે નહિ ? આ શંકા કરનારજ પોતે છે. ૧:

આત્મા નિત્ય છે, દ્રવ્યની અપેક્ષાએ આત્મા નિત્ય છે. દેવ, મનુષ્ય, જનાવર આદિ પર્યાયની અપેક્ષાએ અનિત્ય છે. બાળ, યુવાન, વૃદ્ધાદિ ત્રણે વયનું જ્ઞાન એક આત્માનેજ થાય છે; અથવા નેત્રાદિક ઇંદ્રિયોથી જે કાંઇ પદાર્થ જોયો હોય, સાંભળ્યો હોય, અનુભવ્યો હોય પછી તે નેત્રાદિમાંથી કોઇ ઇંદ્રિયનો નાશ થાય છતાં તે ઇંદ્રિયથી અનુભવેલ વિષયનું જ્ઞાન તો બન્યુંજ રહે છે; તેનો નાશ થતો નથી. આથી ચોક્કસ નિર્ણય થાય છે કે દેહનો નાશ થતાં પણ જ્ઞાતા દૃષ્ટા આત્માનો નાશ થતો નથી. ૨.

આત્મા કર્મનો કર્ત્તા છે. આત્મા જે ચૈતન્યશક્તિ તેની પ્રેરણા ન હોયતો કર્મ કોણ ગ્રહણ કરે ? પુદ્ગલો જડ છે, તેમાં સ્વતંત્ર કર્મ ગ્રહણની શક્તિ કયાંથી હોય ? જડ પદાર્થમાં કોઇ પણ પ્રકારની સ્વતઃ પ્રેરણાશક્તિ નથી, જો હોય તો પ્રાણરહિત થયેલ દેહથી ક્રિયા કેમ થતી નથી ? ચેતન ધારે છે તો પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને ધારે છે તો બધી પ્રવૃત્તિ અટકાવી પણ શકે છે.

આથી એજ નિર્ણય થાય છે કે કર્મ કરવા, ન કરવાની પ્રેરણા શક્તિ આત્મામાંજ છે. આત્મા જ્યારે પોતાના સ્વભાવમાં વર્તે છે, ત્યારે કર્મનો કર્ત્તા નથી, ત્યારે તો સ્વભાવ રમણતા એજ તેનું કર્ત્તાપણું છે, અને જ્યારે આત્મભાન ભૂલી પરભાવમાં આત્માની પ્રવૃત્તિ થાય છે ત્યારે તે કર્મનો કર્ત્તા છે. ૩

આત્મા કર્મનો ભોક્તા છે. તે ભ્રાંતિવડે જીવ વીસ્ફુરાયમાન થઇ, જડપુદ્ગલો કર્મો ગ્રહણ કરે છે. ઝેર કે અમૃત પોતે જાણતા નથી કે મારે અમુક માણસને મારવો છે કે સુખી કરવો છે,તથાપિ તેનો ઉપભોગ કરવાથી તેને તેમ થાય છે. એવીજ રીતે શુભાશુભ કર્મ પોતે સુખ દુઃખના હેતુ રૂપ છે એમ જાણતા નથી. કારણ કે તે જડ છે; તથાપિ ગ્રહણ કરનાર જીવને સુખદુઃખનો અનુભવ તો મળે છેજ. જો કર્મનો ઉપભોગ કરનાર જીવને ન માનીએ તો સુખ, દુઃખ, હર્ષ, શોક, માન, અપમાન, વિગેરે કોને થાય છે ? તેનો ઉપભોગ લેનાર બીજો કોણ છે ? કોઇજ નથી ! માટે આત્માજ કર્મનો ભોક્તા છે. ૪

કર્મક્ષયથી મોક્ષ થાય છે.શુભા શુભ કર્મનો ક્ષય થવાથી મોક્ષ થાય છે કર્મ વધે છે અને ઘટે પણ છે; તેમાં વધઘટ થતી રહે છે. કોઇ ક્રીયાથી થોડી

ઓછાશ થાય છે; તો એક ક્રિયા એવી પણુ હોવી જોઇએ કે તેનો સર્વથા નાશ કરે છે અને તેના ક્ષયથી મોક્ષ થાય છે. ૫

## મોક્ષનો ઉપાય છે.

કર્મ દશા એ અજ્ઞાન ભાવથી થાય છે, અને જ્ઞાન ભાવમાં આવવું તે મોક્ષદશા છે. જેમ પ્રકાશ આવવાથી અંધકાર દુર થાય છે તેમ જ્ઞાનભાવથી કર્મનો નાશ થાય છે. કર્મબંધના જે જે કારણો છે તે તે કારણોના પ્રતિપક્ષરૂપ કારણોનું,—સાધનોનું, સેવન કરવાથી તેને બંધનો નાશ કરી મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

રાગ, દ્વેષ, અને અજ્ઞાન આ મુખ્ય રીતે કર્મબંધનાં કારણો છે. આત્મજ્ઞાનથી, આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપના લક્ષથી, આ સર્વનો નાશ સાધી શકાય છે. જેમ ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા, અને સંતોષથી અનુક્રમે ક્રોધ, માન, માયા અને લોભનો નાશ કરી શકાય છે: તેમજ આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપના લક્ષથી મોહ અને અજ્ઞાનાદિનો નાશ થઇ શકે છે; અને તેથી કર્મબંધથી મુક્ત થવાય છે, અને તે પરિણામે મોક્ષ થાય છે; માટે તે મોક્ષ છે અને મોક્ષનો ઉપાય છે. ૬

ઉપરની ૭ વાતોનો દૃઢ નિશ્ચય થવો જોઇએ, તેના દૃઢ નિશ્ચયથી મનને વાસીત કરવું તેથી સમ્યક્ત્વ થાય છે. પુદ્ગલ પદાર્થો વિવિધ રંગના, વિવિધ રસવાળા, વિવિધ ગંધવાળા, વિવિધ સ્પર્શવાળા અને વિવિધ શબ્દો ઉત્પન્ન કરનારા છે. સારામાં સારો દેખાવ આપી થોડાજ વખતમાં ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપ ધારણુ કરે છે અને ખરાબ દેખાવ આપી, તેના તેજ પુદ્ગલો સારો દેખાવ આપે છે. સુંદર દેખાવવાળાં, મિષ્ટ સ્વાદવાળાં અને મોહક સુગંધવાળા ભોજનાદિ પદાર્થો થોડાજ વખતમાં વિષ્ટારૂપ થઇ ખરાબ દેખાવ આપે છે; તેજ વિષ્ટાદિ ખરાબ પદાર્થ ખાતરરૂપે થઇ રૂપાંતરે પાછા સુંદર અનાજ, ફળ, ફુલ, વૃક્ષ, છોડવા, દુધ, ઘી, વસ્ત્ર, અને વિવિધ પ્રકારનાં ઉપભોગના સાધનરૂપે દેખાવ આપે છે. આ પદાર્થોની રમણીયતા કે દુર્ગંધનીયતા દેખીને કાંઇપણુ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી. ઉત્પત્તિ, સ્થિતી અને વિનાશ એ દરેક પુદ્ગલ પદાર્થની પરંપરાથી ચાલતી આવતી ત્રણે જાતની સ્થિતી થાય છે. તેનો જો ચોકસ નિર્ણય મન ઉપર ભાવિત કર્યો હોય તો આ દુનયામાં પદાર્થોના વિકારવાળા ફેરફારથી કાંઇપણુ આશ્ચર્ય જેવું રહેજ નહીં; આ આશ્ચર્ય વિનાની સ્થિતીવાળું મન થાય તે પણુ સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ કે દૃઢતાનુંજ કારણુ છે; તે કારણુ એટલા માટે કે આત્મા પોતાની શુદ્ધ સ્થિતીમાં આવા ફેરફેર વિનાનો છે તે આ

ઉપરથી નિશ્ચિત થાય છે. અથવા અસ્મયનો બીજો અર્થ ગર્વરહિતપણું લઇએ તો જ્યાં ગર્વ છે, અભિમાન છે ત્યાં આત્મજ્ઞાન ક્યાંથી હોય ? ગર્વ કોનો કરવો ? શું પુદ્‌ગલોનો ગર્વ ? કે જે પુદ્‌ગલોપર દ્રવ્ય છે. પુન્ય પાપવાળા સ્વભાવને આધિન છે સંયોગ, વિયોગ ધર્મવાળા છે, હર્ષ, શોકને કરાવવાવાળા છે, અને સંસારના પરિભ્રમણને વધારનાર છે; તે જડ પુદ્‌ગલોના ગર્વ કરનાર આત્માથી પરાઙ્મુખ થયેલ હોવાથી, અને જડમાં આશક્તિવાળો હોવાથી તેને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ન થતાં, જડ પદાર્થોનીજ પ્રાપ્તિ થશે, કારણકે જે જીવોની જેમાં આશક્તિ હોય છે, જેનાપર પ્રેમ કે લાગણી હોય છે, તે પદાર્થ તેના તરફ આકર્ષાય છે. તે તેને માટેજ પ્રવૃત્તિ કરે છે, તેની તેને પ્રાપ્તિ થાય છે. એટલે જડ પદાર્થની પ્રાપ્તિથી ગર્વ અભીમાન નહીં કરનારને સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે.

બારિક વિચાર કરતાં માલુમ પડશે કે જડ પદાર્થમાં થતી આશક્તિથીજ મનુષ્યોને ગર્વ થાય છે. આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિથી તો મનુષ્ય શાંતિમય જીંદગી ભોગવે છે; અને પરમશાંતિમાંજ વિશ્રાંતિ લે છે.

શરૂઆત એવી રીતે થાય છે કે કોઇપણ પ્રમાણિક અને આત્મજ્ઞાનના અનુભવિ મનુષ્યમાં (પુરૂષમાં) પ્રથમ શ્રદ્ધા રાખવાની જરૂરીયાત છે. તેના વચનપર શ્રદ્ધા રાખી અમુક વખત સુધી અમુક જાતની યોગ્યતા પોતામાં પ્રગટ થાય ત્યાંસુધી તેના કહ્યા પ્રમાણે આત્મવિશુદ્ધિ માટે ચાલવુંજ પડે છે. આત્મસ્વરૂપ એવી વસ્તુ નથી કે પ્રત્યક્ષરીતે દેખાડી શકાય, પણ તે અનુભવગમ્ય છે.

પ્રયત્ન કરનારને પોતાનેજ તેનો અનુભવ થાય છે બીજાને અનુભવ કરવો હોય તો તેણે પણ તે અનુભવ કરનારના કહેવા પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. મતલબ કે શરૂઆત શ્રદ્ધાથી થાય છે; અને જેમ જેમ યોગ્યતા વધતી જાય છે તેમ તેમ અનુભવ વધતો જાય છે; માટે શરૂઆતમાં કોઇ પ્રમાણિક મહાપુરૂષ આત્મજ્ઞાનનો અનુભવ કરનાર હોય તેનાપર શ્રદ્ધા રાખી તેના કહ્યા મુજબ વર્તન કરવું. તેણે જે કહ્યું છે તે સત્ય છે, યોગ્યજ છે, મારા હિત માટેજ છે, મને તેનાથી અવશ્ય ફાયદો થશેજ; આવી શ્રદ્ધા રાખી આત્મવિશુદ્ધિ માટે પ્રયત્ન કરવો; વાતોથી વડાં થતાં નથી, પ્રયત્નની ખાસ જરૂરીયાત છે, યોગ્ય પ્રયત્ન અવશ્ય ફળ આપે છે. આ શ્રદ્ધા ગુણ શુદ્ધ સમ્યક્ત્વને પ્રગટ કરે છે, અને શ્રદ્ધા પોતે જ જ્ઞાનદર્શી છે. ૫

હૃદય-કોમળતાવાળું, દયાથી આર્દ્ર થવુંજ જોઇએ. દુઃખી જીવોને

દેખી તેની મદદે દોડી જવાનીવૃત્તિ રોમેરોમમાં થવી જોઇએ. પોતાની શક્તિ અનુસાર તન, મન, ધન, અને વચનથી પણ મદદ કરી તેનાં દુઃખ દુર કરવાં જોઇએ. પોતે કદાચ ન કરી શકે તો બીજા પાસે પણ મદદ કરાવવી. દ્રવ્ય અને ભાવથી એમ બે પ્રકારે જીવો દુઃખી હોય છે, દ્રવ્યથી દુઃખી, નિર્ધન, રોગી, માનસિક પીડાવાળા, આપત્તિમાં ઘેરાયેલા વીગેરે કહેવાય છે. ધર્મ વિનાના જીવો, કેવળ પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષય સુખમાં લુબ્ધ થયેલાં, સારાસારનો વિચાર નહી કરતાં, નાના પ્રકારના આરંભ સમારંભમાં, એશારામમાં પ્રવૃત્તિ કરનારા, ઐહિક સુખમાં મગ્ન થયેલા, આત્માને કે પરલોકને નહિ માનનારા, પશુઓની માફક, અહાર, ભય, નિદ્રા, અને મૈથુનમાંજ જીંદગી ગુજારનારા, વિગેરે પુદ્ગલિક સુખમાં સુખ માનનારા જીવો, તે ભાવથી દુઃખી છે; મતલબ કે વર્તમાનમાં સુખી છે, પણ તે ભવિષ્યમાં દુઃખી થનારા છે. તેઓને ધર્મોપદેશ આપી, યોગ્ય ધર્મને રસ્તે ચડાવવા તે, તે જીવોની ભાવદયા (અનુકંપા) છે.

જયાંસુધી હ્રદયમાં આ લોકના અને પરલોકના સુખની ઇચ્છાઓની જવાળાઓ બળતી હોય, જયાંસુધી હ્રદય નિષ્ઠુરતા કે નિર્દયતા વાપરીને પણ સ્વાર્થ સાધવા ભણી દોડાદોડ કરતું હોય, ત્યાંસુધી તે હ્રદયમાં ભવદાવાનળની શાંતિ કરનાર સમ્યક્ત્વ ભાવના ક્યાંથી હોય ? ક્યાંથી પ્રગટે ? મનુષ્યોએ પોતાનું હ્રદય અનુકંમ્પાથી એટલું બધું આર્દ્ર, કોમળ બનાવવું જોઇએ કે દુઃખી જીવોને દેખી આંખમાંથી અશ્રુધારા છુટવી જોઇએ, અને તેના બચાવ માટે કે સહાય આપવા માટે જરા પણ વિલંબ ન કરતાં, ન્યાયાર્જીત પોતાની મીલકતનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ, કે જે પ્રામર પ્રાણિ પોતાની મેહેનતથી મળી શકે તેવી, અને અવશ્ય નાશ પામનારી તુચ્છ વસ્તુનો પણ બીજાના ભલાને માટે છુટથી ઉપયોગ કરી શકતો નથી તે પોતે આત્મજ્ઞાન અને મોક્ષ જેવી અમુલ્ય વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે બીજાની કૃપાને પાત્ર કેવી રીતે થઇ શકશે ? અથવા નિર્દયતાથી દગ્ધ થયેલા હ્રદયમાં સમ્યક્ત્વનો અંકુર કેવી રીતે ઉગી નીકળશે ? અર્થાત્ હ્રદયને અનુકંપાથી વાસીત (ભાવિત) કરવાથી તેમાં સમ્યક્ત્વ પ્રગટ થાય છે. આ પ્રમાણે વિવિધ પ્રકારના વિચારો અને વર્તનથી મનને સારી રીતે વાસીત કરવું, તેને સમ્યક્ત્વ અથવા દર્શન ભાવના કેહેવામાં આવે છે. ૩

## "ચારિત્ર ભાવના."

**ईर्यादि विषयायत्ना मनोवाक्कायगुप्तयः**
**परीषहसाहिष्णुत्व मिति चारित्र भावनाः ॥ १० ॥**

ચાલવા આદિનાં સંબંધમાં સંયમ નિગ્રહ કરવેા, મન, વચન, કાયાની ગુપ્તિ કરવી, અને પરીષહ સહન કરવા તે ચારિત્ર ભાવના છે. ૧૦.

**ભાવાર્થ:**—સારામાં સારી રીતે નિર્દોષ જીવન પસાર કરવું તેને ચારિત્ર કહે છે. તે સંબંધી મન ઉપર દૃઢ સંસ્કાર બેસાડવા તે ચારિત્ર ભાવના છે. ચારિત્રભાવનાથી નવીન કર્મ આવતા અટકાવવાનું, અને પુર્વેના સંસ્કારોને કાઢી નાખવાનું બળ મનુષ્યોમાં આવે છે. આ સંસારની અંદર રહીને કર્મ ન આવવાના રસ્તાઓ જ્યાં અટકાવી શકવાનું વ્યવહારના જરૂરી પ્રસંગને લઇને બનતું નથી; ત્યાં તેને જરૂરીયાત અને લાયકાત મુજબ મર્યાદામાં મૂકવાનું, અર્થાત્ સંક્ષિપ્તમાં બને ત્યાંસુધી બહુજ થેાડી પ્રવૃત્તિ કરવાનું કામ વિચારવાનોએ કરવું જોઇએ; અને જ્યાં અશુભને આવવાનેા માર્ગ હેાય ત્યાંથી અશુભને અટકાવી શુભને આવવાનેા રસ્તેા ખુલ્લેા કરવેા જોઇએ.

એકદમ સર્વ ક્રીયાઓ અટકાવી શકાતી નથી, અને તેમ એકદમ અટકાવવા જતાં તેનું પરિણામ વિપરીત આવે છે. માટે શરૂઆતમાં શુભ ક્રિયાઓનેા વધારેા કરી, અશુભ ક્રિયાઓમાં પ્રવૃત્તિ તદ્દન અટકાવવી; અને છેવટે તે શુભને પણ આત્મબળથી અટકાવવી; આ માર્ગ છે. ચારિત્રભાવનાના બળથી તે રસ્તેા સહેલાઇથી મળી શકે છે.

ચાલવા (જવા આવવા) સંબંધી યતના રાખવી કે કરવી એટલે રસ્તે જતાં આવતાં નીચી દૃષ્ટિ કરી કેાઇ નાના મેાટા જીવેાને ઉપદ્રવ ન થાય તેવી રીતે ચાલવું. ૧

બેાલવાનું બને ત્યાં સુધી સામાને પ્રિય લાગે તેવું બેાલવું તે અન્યને હિતકારી હેાવા સાથે સત્ય હેાવું જોઇએ. પૂર્વાપર વિચાર કરી જરૂરીયાત જેટલું પ્રસંગે બેાલવું. ૨

આહાર, ભેાજનાદિ, નિર્દોષ, સાત્વિક અને સ્વલ્પ જમવું. ૩

કાંઇ પણ લેવું મુકવું હેાય તેા તે દૃષ્ટિથી તપાસી, દૃષ્ટિનેા વિષય જ્યાં ન પહેાંચે તેવેા હેાય ત્યાં વસ્ત્રાદિથી પુંજી પ્રમાર્જીને લેવું મુકવું. ૪

ત્યાગ કરવા લાયક વસ્તુ યેાગ્ય નિર્જંતુ ભૂમી તપાસી કેાઇ જીવને ઉપદ્રવ ન થાય તેવી રીતે ત્યાગ કરવી. ૫

અને ત્યાં સુધી મનમાં વિકલ્પો ઉત્પન્ન થતા અટકાવી, મનને શુદ્ધ આત્માકાર પરિણુમાવવું તેમ બનવું અશકય જણાય તો પરમાત્મ સ્મરણુ વસ્તુ તત્વના વિચારમાં કે, તેવાજ કોઇ સાકાર ધ્યાનમાં મનને જોડી દેવું, ઇષ્ટદેવ, ગુરૂની જીવિત કે કલ્પિત મુર્તિમાં અગર તેમના કોઇ પ્રબળ જ્ઞાનાદિ ગુણુમાં મનને લીન કરવું. ૬

બની શકે તો બોલવું બંધ કરી દેવું, અથવા જરૂરીયાત જણાયતો ધર્મોપદેશમાં કોઇના ભલામાં અને વાંચન આદિ શુભ કામમાં જોડી દેવું.૭

શરીરને એકાંત સ્થાનમાં આસન કરી ધ્યાનસ્થ બેસી શકાય તેવા કામમાં સ્થીર રાખવું. જરૂરી પ્રસંગે બીજા પણુ શરીરથી થતા શુભ કાર્યમાં જોડીદેવું. અહાર, વિહાર, નિહારાદિ કાર્ય પણુ આત્મઉપયોગની જાગૃતિ પૂર્વક કરવામાં આવે છે તો તેપણુ કાંઇ બંધના કારણુ રૂપ ન થતાં કર્મ નિર્જરાના કારણુભૂત થાય છે. કર્મ બંધના કારણુભૂત મન વચન, શરીરના યોગો પણુ આવી રીતે શુભ કે શુદ્ધ માર્ગમાં જોડી દેવાથી કર્મ નાશ કરવામાં સહાય રૂપ થાય છે. ૮

ટાઢ, તાપ, ક્ષુધા, તૃષા ઇત્યાદિ પૂર્વ કર્મના સંયોગે પરિસહો આવી પડે તો સમભાવે સહન કરવા, કોઇ નિંદા કરે કોઈ સ્તુતી કરે, કોઇ આક્રોશ કરે, કોઇ ગુણુગાય, કોઇ પૂજન કરે, ઇત્યાદિ પ્રસંગો આ વ્યહાર માર્ગમાં પ્રારબ્ધ સંયોગે વારંવાર આવવા સંભવ છે. આવે વખતે મનને વારંવાર સાવચેતી આપવી કે હે મન ! કર્યા સિવાય કાંઇ આવતું નથી.

જે પ્રસંગ આવી પડે છે તે આપણા કરેલ કર્મનો બદલો છે. જેટલો આવ્યો છે તેટલો ઓછો થાય છે. ફરીને તે આવતો નથી; તેમ કર્યા વગર પણુ આવતો નથી; તારા પોતાનાજ કરેલ કર્મનું ફળ જો સુખ હોય તો વહાલું લાગે છે, તો આ પણુ તારૂં પોતાનુંજ કર્મથી મેળવેલ ફળ હોવાથી તેની ના શામાટે પાડે છે? અને તે ભોગવવા શામાટે આના કાની કરી દુઃખનું પ્રબળ વધારે છે? સુખ લેવું અને દુઃખની ના પાડવી તે શું ન્યાય કહેવાય? તારે દુઃખ ન લેવું હોય, તને ગમતું ન હોય તો હવેથી તેવું ફળ પ્રાપ્ત થાય તેવી ક્રિયાઓ કરતો અટકીજા; પરંતુ જે બીજ વાવ્યાં છે તે તો તારે પોતાનેજ ખાવાં પડશે. ઇચ્છા હશે કે નહિ હોય, રાજી થઈશ કે નારાજ થઇશ પણુ તે ભોગવ્યા સિવાય તારો છુટકોજ નથી; તો રાજી થઇને જે આવ્યું તેને પોતાનું ગણી આનંદથી ભોગવી લેવું યોગ્ય છે; તેમ કરતાં તે દુઃખની વ્યથા કમી થશે અને નવીન બંધાતું અટકશે; વળી આજ તારો ખરો પુરૂષાર્થ છે કે " પૂર્વનું ભોગવતાં નવીન ન બાંધવું."

દુઃખને પણ સુખરૂપે માની વધાવી લેવું, અને નવીન ઇચ્છાઓને અટકાવવી.

આ સર્વ ચારિત્ર ભાવનાથી, મનને દૃઢ સંસ્કારિત કરવાથી, બનવું શક્ય છે. ઉદય આવતા સુખ દુઃખમાં હર્ષ શોક ન થવા દેવો; તે આ ભાવનાથી પ્રબલ (દૃઢ) મજબુત થયેલા મન ઉપર આધાર રહેલો છે; માટે વારંવાર ચારિત્ર ભાવનાનો વિચાર કરી મનને મજબુત કરવું તેજ આ ભાવનાની સફળતા છે. ૪

## વૈરાગ્ય ભાવના.

**विषयेष्वनाभिष्वंगः कार्यं तत्वानुचिंतनम् ।**
**जगत्स्वभाव चिंतेति वैराग्यस्थैर्यभावना ॥११॥**

વિષયોને વિષે આશક્તિ ન રાખવી, તત્વોનુ ચિંતન કરવું. જગતના સ્વભાવનો વિચાર કરવો, આ ભાવના વૈરાગ્યને સ્થિર કરનારી છે. પૃ. ૧૧

**ભાવાર્થઃ**—વિષય એ સંસારનું કારણ છે. શબ્દ રૂપ રસ, ગંધ અને સ્પર્શ આ વિષયોથી સંસાર જુદો નથી; આજ હેતુથી આચારાંગ સૂત્રના બીજા અધ્યયનમાં કહ્યું છે કે "જે વિષયો છે તે સંસારના હેતુ છે, અને જે સંસારના હેતુ છે તે વિષયો છે." આ સર્વ દૃષ્ય પદાર્થો, સંભળાતા શબ્દો, ખાવાતા રસો, સુંગંધમાં આવતી ગંધો, અને શરીર દ્વારા અનુભવતા સ્પર્શો; તેનો સર્વથા ત્યાગ થવો તે આ દેહ છતાં બનવું અશક્ય છે; કારણ કે આ દેહ પણ વિષય છે, અને તેના ઉપભોગના–પોષણના સાધનો પણ વિષયોજ છે.

આ આખો સંસારજ વિષયોથી ભરેલો છે; એટલે તેનો ત્યાગ કરીને દેહ ધારી જશે કયાં? આજ કારણથી શાસ્ત્રકાર કહે છે કે ખરો વૈરાગ્ય તેજ છે કે વિષયોમાંથી આશક્તિ કાઢી નાંખવી; ખાવા પીવાના, જોવાના, સુંઘવાના, સ્પર્શવાના, વિગેરે ગમે તેવા મોહક વિષયો તરફ મન આકર્ષાયનહીંતેજ અનાશક્તિ કહેવાય છે.

આ વિષયોમાંથી આશક્તિ દૂર કરવાનું કારણ એ છે કે, ગમે તેવા ઉત્તમ વિષયોનો ગમે તેટલીવાર અનુભવ લીધો હોય છતાં પણ તેનાથી તૃપ્તિ થતીજ નથી; પરંતુ તેથી ઉલટું તે અનુભવેલ વિષયની લાલસા વધતી જાય છે, અગ્નિ જેવી રીતે જરાક સ્થાનક મળવાથી વિશેષ સ્થાનક મેળવવા અને વધારે ફેલાવા માટેના જરૂરના સાધનો શોધી કાઢે છે, તેવી રીતે વિષયનો લીધેલ અનુભવ વિષયોને શાંત નહીં પાડતાં તેમાં

વિશેષ આશક્તિ રખાવે છે, અને છેવટે તેમાં લીન કરી ભૂલી જવાને બદલે તેને તાજોજ કરે છે.

વિષયોથી થોડા વખત સુધી તૃપ્તિ થયેલી જણાય છે કે પાછી તરતજ તેને માટેની ઇચ્છા જાગૃત થાય છે, અને જાણે કોઇ પણ વખત આ વિષયો મળ્યાજ ન હોય તેવી રીતે પાછો તેનો ઉપભોગ કરવામાં આવે છે. વારંવાર આમ કરવા છતાં પણ તેનું પરિણામ શુન્યજ આવે છે. લાભને બદલે હાની દેખાય છે. શરીર વિષયોથી જર્જરીત અને બળ હીન થાય છે. વિવિધ પ્રકારના રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને વિષયોમાં ઘણી આશક્તિને લીધે ઘણી ટુંક મુદતમાંજ આ દેહનો ત્યાગ કરવો પડે છે.

અતિ આશક્તિનાં ભયંકર પરિણામો અત્યારે નજરે દેખાય છે. ધન, માનથી પાયમાલ થયેલા સેંકડો કુટુંબો નજરે જોઇએ છીએ. રોગના ભોગ થઈ પડેલા હજારો મનુષ્યો સન્મુખ દેખાય છે આ સર્વ વિષયોમાં અતિ આશક્તિનું પરિણામ છે. આત્મસુખના અર્થી જીવોએતો વિષયોની આશક્તિના ભયંકર પરિણામની છાપ પોતાના મન ઉપર સચોટ પાડવી જોઇએ કે જેથી મન તે તરફ પ્રવૃત્તિ ઓછી કરે.

મનની વિષય તરફ પ્રવૃત્તિ ઓછી થવાથી તેને બીજી ગમે તે ક્રિયા તરફ પ્રવૃત્તિ રાખવીજ પડશે. મનને અહર્નિશ પ્રવૃત્તિ મયજ આપણે જોઇએ છીએ, તે અનુસાર વિષયોથી નિવૃત થઇ આત્મજ્ઞાન અગર ઇશ્વર ભક્તિ તરફ પ્રવૃત્તિ કરશે, અને તેમ થવાથી આત્મ સ્વરૂપને ઓળખી ઈશ્વિરના ચરણકમળમાં પોતાનુંમસ્તક નમાવી આત્મ સુખની ઇચ્છા પૂર્ણ કરશે- તેમ થવાથીજ વૈરાગ્ય ભાવના પ્રબળ થાય છે, અને તેથીજ આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ અનુભવાય છે; તત્વોનું ચિંતન કરવાથી પણ વૈરાગ્ય વૃત્તિ દૃઢ થાય છે.

જડ અને ચૈતન્ય એટલે પુદ્ગલ અને આત્મા આ બે તત્વો છે. પ્રકાશ અને અંધારામાં જેટલો તફાવત છે, તેટલો તફાવત આત્મા અને પુદ્ગલમાં છે. આ બંન્ને તત્વોનાં સંબંધમાં સુક્ષ્મ દૃષ્ટિથી વિચાર કરતાં, અને તેના પરિણામો તરફ નજર નાખતાં, લાભાલાભનો ખ્યાલ લાવતાં જડ પુદ્ગલો તરફની આશક્તિ ઓછી થાય છે, અને આત્મા તરફ લાગણી વધે છે. તેમ થતાં પુદ્ગલો તરફ રખાતી આશક્તિમાં વૈરાગ્યવૃતિ મજબુત થાય છે; કે જે આત્મ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવામાં મુખ્ય સાધન તરીકે પોતાનો પાઠ ભજવે છે.

જગતના સ્વભાવનો વિચાર કરવાથી પણ વૈરાગ્ય વૃત્તિને પોષણ

મળે છે. જડ અને ચૈતન્યથી ભરપૂર આ જગતમાં વારંવાર દરેક ક્ષણે પદાર્થો ઉત્પન્ન થાય છે અને વિનાશ પામે છે. આ જગતના દરેક પદાર્થમાં ઉત્પત્તિ, સ્થિતી, અને લય થયા કરે છે, તે મુજબ જડ અને ચૈતન્ય પદાર્થો તે નિયમને આધીન છે અને તેને લઇનેજ કોઇ આકૃતિમાં સહજ ફેરફાર થાય છે; તો કોઇમાં વિશેષ ફેરફાર થાય છે કોઇ ધીમે ધીમે પોતાની આકૃતિમાં ફેર બદલી કરે છે, તો કોઈ ઘણી ઝડપથી પોતાની આકૃતિને વીખેરી નાખી રૂપાંતર ધારણ કરે છે.

વિચાર દૃષ્ટિથી જોતાં કોઇ પણ પદાર્થ કાયમ એક પર્યાયેકે એક આકારે ટકી રેહેતો નથી મનુષ્યોનો સંબંધ કે સ્વાર્થ પ્રાયઃ એક પર્યાય કે એક આકાર સાથે બહુધા હોય છે. મૂળ વસ્તુ સાથે તેઓનો સંબંધ હોતો નથી, કેમકે એક વહાલા પતિ, પુત્ર કે સ્ત્રી મરણ પામી અન્ય સ્થળે ઉત્પન્ન થાય છે, તેનો વાલી પોતાના સ્વાર્થ માટે તેના વિયેાગથી રડે છે, ઝુરે છે, કલ્પાંત કરે છે. હવે મરણ પામેલ મનુષ્યનો જીવ કે જે બીજા અન્ય સ્થળે ઉત્પન્ન થયેલો છે, તે આવીને એમ કહે કે હું તમારો પુત્ર, પતિ કે સ્ત્રી છું. તો તેથી તે મનુષ્યને તેના કહેવા, સાંભળવા, કે જોવાથી શાંતિ થતી નથી. તેના પૂર્વ ભવના શરીરની આકૃતિ સાથે સંબંધ ધરાવતો હોવાથી, મૂળ દ્રવ્ય, આત્મા કે જે નિત્ય છે તે આ સ્થળે પૂર્વ ભવનો જ કાયમ હોવા છતાં, તેના ઉપર પ્રીતિ કે લાગણી તેવી થતી નથી; અને જો થતી હોય તો પુત્ર જાણી તેનો વારસો તેને આપી દેવો જોઇએ, પતિન જાણી ઘરની માલીકણી કે ભાગીદાર બનાવવી જોઇએ, પતિ હોય તો આ દેહ સાથે સર્વનો હકદાર ઠરાવવો જોઇએ, પણ તેમાંનું કાંઇ પણ બનતું નથી.

અહીં તેનો સ્વાર્થ ન હોવાથીજ તેનાપર પ્રીતિ કે લાગણી થતી નથી; છતાં કેટલીક વખત એમ પણ સંભળાય છે કે પૂર્વ જન્મની, સ્ત્રીઓ કે પતિઓ એક બીજા પ્રત્યે મોહ ધરાવે છે. આ ઠેકાણે મોહનું કે વિષયવાસનાનું જોર સિવાય બીજું કાંઈ કારણ જણાતું નથી, અને તે પણ સ્વાર્થ આ શરીર દ્વારા સાધી શકાય તેમ હોવાથી સ્નેહ બાંધે છે; તે સિવાય તે તરફ ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. આથી એમ નિર્ણય થાય છે કે મનુષ્યો આત્માને કે મનુષ્યોને ચાહતા નથી, પણ સ્વાર્થને ચાહે છે. તેવા સ્વાર્થને માટેજ એક બીજાઓ સ્નેહથી બંધાય છે.

જ્યાં જ્યારે સ્વાર્થ ઢીલો પડે છે, ત્યાં ત્યારે તેવો ગાઢ સ્નેહ પણ જોવામાં આવતો નથી. આમ આ દુનઆના સ્વભાવનો વિચાર કરવાથી

તેવા કેવળ સ્વાર્થી સંબંધો તરફથી વિરકતી આવ્યા સિવાય રહેતી નથી, અને આ વિરકતી વૈરાગ્યને પોષણ આપી, શુદ્ધ, આત્મ સ્વરૂપ પ્રગટ કરવા સુધી લંબાય છે. અર્થાત્ વૈરાગ્યથી મનોવૃત્તિ કાબુમાં આવે છે; અને છેવટે આત્મસ્વરૂપમાં લય પામે છે. ૫.

"આજ્ઞાનાદિ ભાવનાના સંબંધમાં ધ્યાન શતકમાં કહ્યું છે કે:"—

### દર્શન ભાવના.

**संकाइ सल्ल रहिओ पसमाछिच्छज्जाइ गुणगणोवेउ**
**होइ असंमूढमणो दंसण सुद्धिएझ्झाणंवि ॥**

આત્માના અસ્તિત્વ, નિત્યત્વાદિમાં, શંકાદિક સલ્ય રહિત, શમ, સંવેગ, નિર્વેદ, અનુકમ્પા, આસ્તિક્યતાદિ, તેમજ સ્થિરતાદિ ગુણોના સમુહ યુકત, એવો મનુષ્ય દર્શન શુદ્ધિ વડે કરી ધ્યાનને વિષે બ્રાંતિ વિનાના મનવાળો થાય છે.

### ચારિત્ર ભાવના.

**नवकम्माणायाणं पोराणविनिज्जरं सुभायाणं**
**चारित्तभावणाए झ्झाण मपयत्तेणय समेइ ॥**

ચારિત્ર ભાવના વડે કરી નવીન કર્મનું ગ્રહણ થતું નથી. પૂર્વના કર્મોની વિશેષ પ્રકારે નિર્જરા થાય છે. તથા સાતાવેદની વાળા શુભ પુણ્યનું ગ્રહણ થાય છે, અને વિના પ્રયત્ને ધ્યાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. (સર્વ સાવદ્ય પાપવાળા) મન, વચન, કાયાદિ યોગોની નિવૃત્તિ રૂપ ક્રિયાને ચારિત્ર કહે છે, તેનો અભ્યાસ કરવો તે ચારિત્ર ભાવના છે.

### વૈરાગ્ય ભાવના.

**सुविइय जगस्सहावो निःसंगो निभ्भओ निरासोय**
**वेरग्ग भावियमणो झ्झाणंमि सुनिच्चलो होइ ॥**

સારી રીતે જગતના (જન્મ, મરણ, સંયોગ, વિયોગ, આધિ, વ્યાધિ ઉપાધીરૂપ) સ્વભાવને જાણનાર, વિષયસ્નેહાદિ સંગ રહિત, આ લોક પરલોકાદિ સાત ભયથી રહિત, નિર્ભય અને આલોક કે પરલોકના સુખની આશંસા (ઇચ્છા) વિનાનો, આવા પ્રકારનું વર્તન કરનાર જીવ ચારિત્ર ભાવના વડે ભાવિત (વાસીત) મનવાળો કહેવાય છે. તે જીવ ધ્યાનને વિષે નિશ્ચલ હોય છે.

### ભાવનાનો ઉપસંહાર.

**भावना स्वासु संलीनं विधायाध्यात्मिकं स्थिरं**

कर्म पुद्गल जीवानां स्वरूपं च विचिंतयेत् १२
नित्यमाभिर्यदा विश्वं भावयत्यखिलं मुनिः
विश्वोदासीन्य मापन्न श्वरत्यत्रैव मुक्तवत् १३

આ ભાવનાઓને વિષે મનને લીન કરી (વાસીત) કરી આત્મભાવમાં મન સ્થિર થાય તેમ કરવું. તે માટે કર્મ પુદ્ગલ અને જીવના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું (વિચાર કરવો) મુનિ જ્યારે આ ભાવનાઓ વડે આખા વિશ્વને ભાવિત કરે છે, આખા વિશ્વનો વિચાર કરે છે, આખા વિશ્વના સંબંધમાં સત્ય વસ્તુનો મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરે છે, ત્યારે આ વિશ્વ ઉપર તેને ઉદાસીનતા પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે સર્વ પદાર્થ ઉપરની ઉદાસીનતાના યોગે (કોઇ પણ પદાર્થ ઉપર રાગ, દ્વેષ, રહેતો નથી ત્યારે) અહીંઆજ (આ જન્મમાંજ) મુક્ત થયેલા જીવોની માફક વિચરે છે, અર્થાત્ પછી તેને કોઇ પણ જાતનો પ્રતિબંધ કે લેપાવાપણું થતું નથી.

---

## પ્રકરણ ૩ જું

---

### ભાવનાની જરૂરીયાત શા માટે છે?

### અનિત્યાદિ ભાવના.

જ્ઞાનાદિ ચાર ભાવનાનું સ્વરૂપ બતાવ્યા પછી, અનિત્યાદિ બાર ભાવનાથી મનને વાસીત કરવા માટે અનિત્યાદિ ભાવનાનુ સ્વરૂપ બતાવે છે. ખેડીને સાફ કરેલા ક્ષેત્રમાં બીજ વાવવાથી તે સારી રીતે ઉગી નીકળે છે, અને તે માટે કરેલ પ્રયાસ (યત્ન) સફળ થાય છે, અથવા ઘટાદિ કોઇ વાસણ કે પદાર્થ પહેલાં હલકા ગંધવાળા જેવા કે લસણુ મદિરાદિથી વાસિત (દુર્ગંધવાળા) કરેલ હોય તેને પાછા સુગંધીત કરવા માટે, ખટાશવાળા કોઈપણ પદાર્થથી વાસીત કરીને તેની પૂર્વની દુર્ગંધતા કાઢી નાંખવામાં આવે છે; અને ત્યારબાદ તેમાં કોઇ ઉત્તમ સુગંધતાવળી અથવા અન્ય સારી ચીજ ભરવામાં આવે છે.

એવીજ રીતે આ આપણા મનમાં આપણે પહેલા નાના પ્રકારની કામ ક્રોધાદિ મલિન વાસના ભરી છે, તેનાથી મન દુર્ગંધિત થઇ રહેલું છે. તેમાં સારો પદાર્થ (ધર્મધ્યાનાદિ) કાંઈપણ ભરવામાં આવે છે તો

ઉલટો તેને પૂર્વની દુર્ગંધથી બગાડી નાખવામાં આવે છે. અર્થાત્ તેની કાંઇપણ અસર થતી નથી.

આ મલિન વાસના ભરેલા હૃદયમાં ગમે તેટલાં ઉત્તમ ધર્મના તત્વો ભરો, કે મહાન્ પુરૂષોનાં અનુકરણ કરવા જેવાં ચરિત્રો સાંભળો તોપણ તેનું પરિણામ કાંઇપણ પોતાના ભલા માટેનું આવતું નથી ! આ માટે તે મલીન વાસનાને હઠાવવા યાને તેપૂર્વની દુર્ગંધ કાઢી નાખવા માટે આ બતાવેલી જ્ઞાનાદિ ચારભાવના અને હવે પછી બતાવાતી અનિત્યાદિ બાર ભાવના તેના વિરોધી પદાર્થની ગરજ સારશે, એટલુંજ નહીંપણ પોતાની સુગંધિત વાસના પણ તેમાં દાખલ કરશે, અને તેમાંથી દુર્ગંધતા સર્વથા કાઢી નાંખશે,

આટલું થયા પછી કામ, ક્રોધાદિ ઓછા થતાં ગુર્વાદિ તરફથી ઉત્તમઆત્મબોધ સાંભળતાં કે તેમાં ધર્મ ધ્યાનાદિ ઉત્તમ પદાર્થો નાખવામાં આવતાં તેનું તત્કાળજ પરિણામ ઉત્તમ આવશે આ માટે આ ભાવનાઓની પૂર્ણ જરૂર છે.

## અનિત્ય ભાવના.

**सर्वेभवसंबंधा विनश्वरा विभव देह सुख मुख्याः**
**अमरनरेंद्रैश्वर्यं योवनमपि जीवित मनित्यं ॥ १४ ॥**

વૈભવસુખ, અને શરીરનું સુખ, ઇત્યાદિ સર્વે સંસારના સંબંધો વિનશ્વર ( નાશ પામનારા ) છે. દેવઅને મનુષ્યેંદ્ર ( ચક્રવર્તિરાજા ) નું ઐશ્વર્ય, યૈાવન, અને જીવીતવ્યપણ અનિત્ય છે. ૧૨.

**ભાવાર્થ:**—હે માનવો ! તમો નિત્યાનિત્યનો વિચારતો કરો ! જે સુખની પાછળ તમો દોડો છો, અહોનિશ જેનો વિચાર કરો છો, જેને માટે નિરંતર પ્રયાસ કરો છો, અને જેને ઘણી જીવતોડ મહેનતે તમે મેળવો પણ છો, તે સુખ કેટલા વખત માટે ? બહોળું કુટુંબ હોય, વિનયવાન્ સુંદરસ્ત્રી હોય, આજ્ઞાંકિત પુત્રો હોય, વૈભવ ઘણો હોય નિરોગી દેહ હોય, ઇંદ્રનું કે ચક્રવર્તિનું ઐશ્વર્ય હોય, યુવાન અવસ્થા હોય, અને લાંબું જીવિતવ્ય હોય, આ સર્વ સામગ્રી મળી એટલે આ દુનિયાના સુખની અવધિ થઇ રહી. આ પ્રમાણે આ દુનિયાના વૈભવમાં, સુખમાં, આનંદિત થઇ રહ્યો હોય, સુખના છેલ્લા તરંગમાં ઝુલતો હોય, પોતાના સુખને માટે ગર્વ કરતો હોય, તેટલામાં કુટુંબ કોઇ અનિર્ધારિત આફતમાં સપડાઇ મરણ પામ્યું. સ્ત્રી અને પુત્રોએ આ દેહ મુકી અન્ય સ્થળે નિવાસ કર્યો. વૈભવનાશ પામ્યો, શરીર રોગથી ઘેરાયું, ઐશ્વર્ય ચાલ્યું

ગયું, વૃદ્ધાવસ્થાએ આવીને ઘેરી લીધેા, મરણુ નજદીક આવીને ઊભું રહ્યું આહા ! આ અવસરે તે મનુષ્યની સ્થિતી કેવી હશે ? પૂર્વે અનુભવેલા સુખ કરતાં અત્યારે અનુભવાતું દુઃખ કેટલું અસહ્ય થઈ પડયું હશે ? પણુ શેા ઉપાય !

મહાનુભાવેા ! આ સર્વ ક્યાં ચાલ્યું ગયું ? શા માટે ચાલ્યું ગયું ? તેની પાસે કેમ ટકી ન રહ્યું ? હવે પાછું મળી શકે ખરૂં કે ? અને પાછું કાયમ ટકી શકે કે કેમ ? આનેા ઉત્તર તમને શું મળશે તે કહેા તેા ખરા ? ઉત્તર એજ કે આ સર્વ ક્યાંઈ ગયું નથી, આ દુનિયા ઉપરજ છે. તે વસ્તુના સ્વભાવ પ્રમાણે તે રૂપાંતર પામી ગયું છે. ચાલ્યા જવાનું કારણુ એજ કે તે પુન્યને લઇને આવી મળ્યું હતું અને તે પુન્ય પુરૂં થઈ જતાં અન્ય પુન્યવાન્ જીવની પાસે ચાલ્યું ગયું.

તેની પાસે નહીં ટકી રહેવાનું કારણુ એજ કે, તેણે પૂર્વના પુન્યનેા અનુભવ લઇ લીધેા, અને જેને લીધે તે મળી આવ્યું હતું, અને જેને પ્રતાપે વધારે વખત ટકી રહે,અગર ફરી મળી આવે, તેવું પુન્ય,તેવાં સારાં કામ તેણે આ જીંદગીમાં કર્યાં ન હતાં; હજી પણુ તે આ જીંદગીમાં સારાં કામ કરે, અને આ માનવદેહનેા સદ્ઉપયેાગ કરે, તેા પાછેા તેવી સ્થિતી મેળવી શકે ખરેા ! છતાં તે ફરી મેળવેલી સ્થિતી પાછી કાયમ ટકી શકે કે કેમ તે એક સ્વાલ છે કારણુ ? કારણુ એજ કે વસ્તુઓનેા સ્વભાવજ અનિત્ય છે. એક રૂપે તે રહી શકેજ નહીં, અનિત્ય કેાઈ દિવસ નિત્ય નજ થાય

નિત્ય આત્મ સ્વરૂપ છે, ગમે તેવી સારી કે વિષમ સ્થિતીમાં તે તમારી પાસેજ રહે છે. વસ્તુઓના અનેક પરાવર્તનેા થવા છતાં તે આત્મ· દ્રવ્ય કાયમનું કાયમજ છે, માટે મહાનુભાવેા ! તેનેજ શુદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરેા. અજ્ઞાન હઠાવેા, તેને સારી રીતે એાળખેા, તેનેાજ આશ્રય લ્યેા, બીજી આળ પંપાળ મુકી દેા, ગમે તે વખતે પણુ કાયમની શાન્તિ તેનાથીજ મળશે.

આ પ્રમાણે નિત્યાનિત્યનેા વિવેક કરી, મન ઉપર તેની મજબુત અસર કરેા; કે જેથી પુદ્‌ગલેાના સંયેાગ વિયેાગથી તેમાં હર્ષ, કે આશક્ત ન થતાં, શેાક ન કરતાં, મન મધ્યસ્થ સ્થિતી ધારણુ કરવાનું શીખે. ૧૨

**अक्षार्थाः पुण्यरूपाये पूर्वस्युस्ते क्षणेनच**

**अक्षाणा मिष्टतां दत्वाऽनिष्टतां यांत्यहो क्षणात् १५**

પહેલા જે સુંદર રૂપવાળા, ઇંદ્રિઓના વિષયેા હતા તે ક્ષણુવારમાં

ઇંદ્રિઓને ઇષ્ટપણું આપી, પાછા અહો! ખેદની વાત છે કે એક ક્ષણ વારમાં અનિષ્ટતાને પ્રાપ્ત થાય છે. ૧૫

અહો! ખીલેલા પુષ્પોના સુંદર બગીચાઓ પ્રાતઃકાળમાં મનુષ્યોને કેવો આલ્હાદ આપે છે? વૃક્ષોની કુંજોમાં કલરવ કરતાં પંખીઓના મધુર સ્વર કાનને કેવો આનંદ આપે છે? પુષ્પોનો સુંદર સુગંધી પરાગ નાસીકાને કેવો તૃપ્ત કરે છે? મલયાચળને સ્પર્શીને આવતો મંદ મંદ પવન રોમેરોમમાં કેવી શાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે? વિવિધ પ્રકારનાં મિષ્ટ પકવાનો, તિખા તમતમતા શાકો, સ્વાદિષ્ટ ફળો, અને સંસ્કારિત મધુર પાણી આદિના સ્વાદોની લહેજતની તો વાતજ શી કરવી? આ સર્વ પદાર્થો આખા શરીરને આનંદમય કરી સુખના સાગરમાં ડુબાવે છે.

અરે! તે કેટલી ઘડી સુધી? પુષ્પો કરમાઇ જાય છે, વૃક્ષો સુકાઇ જાય છે, પંખીઓ મરી જાય છે, સુગંધ તે દુર્ગંધનું રૂપ ધારણ કરે છે, શીતળ પવન તાપને લઈ ગરમ લુનું રૂપ પકડે છે, વિવિધ પ્રકારનાં ભોજન પાણી વિષ્ટા અને મુત્રનું રૂપ ધારણ કરે છે. થઇ રહ્યું? આ આનંદની હદ આવી રહી? થોડા વખત પહેલા તો તે પદાર્થો જાણે હસતા, રમતા, ગેલ કરતા હોય તેમ દેખાતા હતાં, અને ઇંદ્રિયોને પોતા તરફ આકર્ષી ઇચ્છાથી અધિક આનંદ આપતા હતા. તેજ પદાર્થો થોડા વખતમાં એવી અનિષ્ટ સ્થિતીમાં આવી પડયા કે, મનુષ્ય તેતે પદાર્થની થયેલી વિષ્ટાને અડકીને હાથ ઘસી ઘસીને ધોઇ નાંખે છે, નાક આગળ ડુચો આપે છે, આંખને તો તે ગમતા ન હોવાથી પાપણો રૂપ દરવાજાજ તેને ફરી ન જોવા માટે બંધ કરે છે, કાનો તો તેની સ્થિતી કેવી થઇ પડીછે તેનું વર્ણન સાંભળવાનેજ ના કહે છે, ત્યારે જીભ તો તેને પ્રવેશ કરાવવા માટે હોઠરૂપ દરવાજો ઉઘાડેજ શા માટે?

આહાહા! કેવી પદાર્થોની અનિત્યસ્થિતી છે?

ખરી રીતે આ પદાર્થોની સ્થિતિજ આવી છે? કે મનની માન્યતા તેવી છે? તે બતાવે છે.

**अशुभार्थः शुभार्थः स्या च्छुभार्थोऽप्यशुभ स्तथा**
**रागद्वेष विकल्पेन भावाना मित्यानित्यता ॥ १६ ॥**

અશુભ પદાર્થ શુભ પદાર્થ થાય છે, તેમજ શુભ પદાર્થ પણ અશુભ પદાર્થરૂપે થાય છે, રાગ દ્વેષવાળા, વિકલ્પો વડે કરીને આ પ્રમાણે પદાર્થોની અનિત્યતા છે. ૧૪.

**ભાવાર્થઃ**—વસ્તુતઃ દુનિયાના કોઇ પણ પદાર્થનો નાશ થતો નથી, કોઇને કોઈપણ રૂપાંતરે આ જગત્‌માં તે પદાર્થની હૈયાતિ કાયમજ છે. અશુભ પદાર્થ શુભ થાય છે, અને શુભ અશુભ થાય છે. આ બન્ને સ્થળે મનની રાગ દ્વેષની વિકલ્પવાળી :માન્યતાજ અનિત્યતા માનવામાં કારણભૂત છે. ઇષ્ટ પદાર્થના સંયોગથી, અનિષ્ટ પદાર્થના વિયોગથી સુખ થતાં માણુસો ખુશી થાય છે; ત્યારે ઇષ્ટ પદાર્થના વિયોગથી કે અનિષ્ટના સંયોગથી ખેદ કે દ્વેષ થતાં માણુસો પોતાને દુઃખ માને છે. બીજી રીતે વિચાર કરીએ તો પદાર્થ એકના એકજ હોય છે, એક વખત પોતાની માન્યતાને લઇ તે ઇષ્ટ હોય છે; ત્યારે તેનો તેજ પદાર્થ બીજી વખતની જુદી માન્યતાને લીધે અનિષ્ટ લાગે છે, અથવા એક પદાર્થ કોઇ હેતુને લઇ પોતાને ઇષ્ટ હોય છે તેજ જુદો હેતુ અગર જુદી માન્યતાને લીધે બીજાને અનિષ્ટ લાગે છે અને જે પદાર્થ કોઇ હેતુથી પોતાને અનિષ્ટ લાગે છે તે અન્યને અન્ય કારણુને લીધે ઇષ્ટ લાગે છે. આમ પદાર્થ એકજ હોવા છતાં મનની જુદી જુદી માન્યતાને લીધે ઇષ્ટ અને અનિષ્ટ લાગે છે.

ગૃહસ્થ ધર્મમાં સ્ત્રી પુત્ર ઇષ્ટ જણુાતાં હતાં, તેજ સ્ત્રી પુત્રાદિ તેને ત્યાગ માર્ગમાં અનિષ્ટ લાગે છે, અથવા પોતાના કહ્યા મુજબ નીતિના માર્ગે ચાલનાર સ્ત્રી પુત્રાદિ ઈષ્ટ હોય છે, તેજ આજ્ઞા માન્ય ન કરતાં અનીતિના માર્ગે ચાલતા હોવાથી અનિષ્ટ લાગે છે, અથવા સારી રીતે કમાઇ કરનાર પુત્ર ઇષ્ટ લાગે છે, નહીં કમાઇ કરનાર અનિષ્ટ લાગે છે. કામ કરનાર નોકર ઇષ્ટ લાગે છે, નહીં કામ કરનાર અનિષ્ટ લાગે છે. મદદગાર માતાપિતાઓ ઇષ્ટ લાગે છે, માથે પડનાર અનિષ્ટ લાગે છે. યુવાવસ્થામાં સ્ત્રી ઇષ્ટ લાગે છે, પણ વૃધાવસ્થામાં તે અનિષ્ટ લાગે છે. સુંદર ખોરાક ઇષ્ટ લાગે છે, તેનીજ બનેલી વિષ્ટા મનુષ્ય જાતિને અનિષ્ટ લાગે છે ત્યારે તેની તેજ વિષ્ટા જનાવરને અને કીડાઓને ઇષ્ટ લાગે છે.

આ પ્રમાણે ઇષ્ટ, અનિષ્ટ પદાર્થ દેખવામાં અનેક પ્રકારે જીવોની પ્રકૃતિ રાગ દ્વેષથી ભિન્ન ભિન્ન થયેલી હોય છે તેજ કારણુ છે.

પદાર્થમાં શુભતા કે અશુભતા છે તે મનની માન્યતાને લીધેજ છે; એમ આ ઉપરથી નિશ્ચય થઇ શકે છે. મન એમ માને છે કે આ વિષયોમાં સુખ છે ત્યારે તે તરફ અહોનિશ તે પ્રવૃતિ કર્યા કરે છે, ગમે તેવી રીતે તેને શીખામણો આપો, કે મહાત્માઓ બોધ આપે તોપણુ તે ટેવ મન છોડતું નથી, પણુ મનને જ્યારે એમજ ખાત્રી થાય છે કે મારી માન્યતામાં હું ઠગાઉં છું; આનું પરિણામ જરૂર ખરાબ આવશે અને

મને અનેક સંકટો વેઠવાં પડશે, એ નિર્ણય જ્યારે મનને મજબુત થાય છે, ત્યારે તે વિષયો તરફ તે જરા નજર સરખી પણ કરતું નથી,અને જેમાં તે પોતાનું હિત પહેલાં સમજતું હતું તેને સર્વથા અહિતકારી સમજે છે.

આ ઉપરથી એ નિશ્ચય થાય છે કે મનની માન્યતામાં શુભાશુભ અને ઇષ્ટાનિષ્ટ છે, પણ વાસ્તવીક રીતે તેવું કાંઇ નથી. આ કલ્પનાજ ભૂલાવો ખવડાવનારી છે. આત્મા પોતે આ શુભાશુભની પર છે. આ સર્વ કહેવામાં ગ્રંથકારનો આશય એ છે કે પદાર્થને નિત્યમાનો કે અપેક્ષાએ અનિત્યમાનો, તે તો જેમ છે તેમજ રહેવાના છે; તેમાં ફેરફાર કરવાનું તમારા કે મારામાં જોર કે બળ નથી.

આપણે એટલી સાવચેતી રાખવાની છે કે, ઇષ્ટ, અનિષ્ટ પદાર્થને દેખી કે અનુભવીને તેમાં રાગ, દ્રૂષની પરિણતી ન થાય એ બળ વાપરવાનું છે, અથવા એટલો પુરૂષાર્થ કરવાનો તમારા હાથમાં છે. પદાર્થની અનિત્યતા બતાવવાનું કારણ પણ આજ છે કે તે પદાર્થો તરફ આશક્તિ રાખી ઇષ્ટાનિષ્ટથી તમો લેપાઓ છો, રાગ, દ્રૂષ કરો છો તે કરતાં અટકો. પદાર્થની અનિત્યતા બતાવવી તે તેનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે, અને રાગ દ્રૂષ ન કરવાનું જે કહેતું છે તે આંતર્ સ્વરૂપ છે; અથવા પદાર્થની અનિત્યતા કહેવી તે સામાન્ય વાત છે. રાગ દ્રૂષ ત્યાગ કરવા સૂચના કરવી તે વિશેષ ઉપદેશ છે. ૧૪.

## અશરણ ( બીજી ભાવના.)

**न त्राणं नहि शरणं सुरनरहरिखेचरकिन्नरादीनां**
**यमपाशपाशितानां परलोकं गच्छतां नियतं ॥१७॥**

યમના પાસલામાં સપડાઇને પરલોકમાં જતા દેવ મનુષ્ય ઇંદ્ર વિદ્યાધર અને કિન્નર આદિને નિશ્ચે કોઇ ત્રાણ કે શરણ કરનાર નથી. ૧

**ભાવાર્થ:**—આ બીજી ભાવનામાં મનને અશરણતાનો પુટ આપવામાં આવશે. મનને એવી ખાત્રી થવી જોઇએ કે હું કોઇનું શરણ કરી શકું તેમ નથી, અને મારૂં કોઇ પણ રક્ષણ કરી શકે તેમ નથી. આ નિશ્ચય થયાથી જે પોતે ધન, માલ, ગામ નગર, નોકર, ચાકર, સ્ત્રી, પુત્રાદિ ઉપર માલીકી ધરાવવાનો અહંકાર કરતો હતો, અથવા પોતાને ધન, ધાન્યાદિકના આશ્રય આપનારને માલીક ( રક્ષણ કરનાર ) માનતો હતો તે અહંભાવની ભાવનાની નિવૃત્તિ થશે. હું કોઇનો માલીક છું કે મારો કોઇ માલીક છે, હું કોઇનું રક્ષણ કરી શકું તેમછું કે મારૂં કોઈ રક્ષણ કરી શકશે. આ જુઠી ભાવનાની નિવૃત્તિ થતાં સત્ય શું છે ? રક્ષણ કોણ

કરી શકે છે? મારે શું કરવું? વીગેરે વિચારની શ્રેણિ સ્ફુરવા માંડશે, અને તેમાંથી પોતાનું કર્ત્તવ્ય તેને સમજાશે; તેથી જે આ જગતના પ્રપંચનું મુખ્ય કારણ છે તે અહંકાર નાશ પામશે. આ દુનિયામાં દેવ એ એક મહા સમર્થ જાતિ ગણાય છે. કિન્નર પણ એક નિત્ય આનંદિત દેવજાતિ વિશેષજ છે. તેઓના આયુષ્યો મનુષ્ય જાતિ કરતાં વધારે લાંબા હોય છે. લોકમાં કહેવત છે કે (દેવાણું મંછાણું) એટલે દેવો મનમાં ધારે તે કામ તત્કાળ સિદ્ધ કરે છે. શાસ્ત્રો તો એટલે સુધી જણાવે છે કે એક સમર્થ દેવનું બળ એવું છે કે આંખ વીંચીને ઉઘાડીએ તેટલા બારીક વખતમાં આ લાખ યોજનના જંબુદ્વીપને ફરતા અમુકવાર આંટા ફરીને પાછા આવે છે. અથવા આ પૃથ્વિને ઉપાડીને દૂર ફેંકી દેવા ધારે તો તે પ્રમાણે કરી શકે છે. આટલું બળ છતાં, લાંબું જીવન છતાં તે પોતે પોતાનું રક્ષણ કરી શકતા નથી. મરણના પાસમાં તેઓ સપડાય છે અને છેવટે ઇચ્છાએ કે અનિચ્છાએ પણ પરલોકમાં પ્રવાસ કરે છે. જ્યારે તેઓ પોતાનું રક્ષણ કરી શકતા નથીં તો પછી જેના તેઓ આધપતિ છે એમ તેઓ માને છે. તેઓનું તેઓ કેવી રીતે કરી શકશે ?

આજ પ્રમાણે મનુષ્યેંદ્ર, જે ચક્રવર્તી કે સામાન્ય રાજાઓ અને વિવિધ પ્રકારની વિદ્યાની શકિતઓને ધારણ કરનારા વિદ્યાધરો, તેઓ પણ મરણના પાસમાં સપડાઇ, અનાથ, અશરણ થઇ પરલોકમાં ગમન કરે છે. તેમને કોઈનું શરણ નથી. કરોડો મનુષ્યો પરહુકમ ચલાવનારાઓ, લાખો ગામોઉપર અમલ કરનારાઓ, હજારો શત્રુઓના જાન લેનારાઓ અને દુનિયામાં અદ્વૈત યોદ્ધા તરિકે પ્રસિદ્ધી પામેલા, મહાન્ ચક્રવર્ત્તિ જેવા લાખો રાજા, મહારાજાઓ આયમરાજાની રણ ભૂમીમાં એવી લાંબી શય્યા પર પોઢયા છે કે તેમના નામ નિશાનનો પણ પત્તો નથી.

જેઓ મોટા મોટા સિંહાસનો શોભાવતા હતા તેવા અનેક વીરો, રાણી જાયાઓએ પણ છેવટે સ્મશાન ભૂમિનેજ શોભાવી છે. અર્થાત્ સ્મશાન ભૂમિનોજ આશ્રય લીધો છે. શરણાગતવત્સલના બિરૂદો ધરાવનારા વીર પુરૂષો કયાં ગયા ? કાળના ઝપાટામાંથી કોણ બચ્યું છે ? 'હું તમારૂં રક્ષણ કરીશ' આવા વચનો આપનારા વીરનરો કયાં છુપાઈ ગયા ? ઓ ! પામર મનુષ્ય કીડાઓ, ! તમે શું કરી શકો તેમ છો ? તમારા પોતાના બચાવનો પણ ઉપાય કરી શકતા નથી તો તમે શાનો ગર્વ ધરાવો છો ? આધન, ધરા, દારા વિગરેએ કોઇનો બચાવ કર્યો છે ખરો કે ? શા માટે તેમાં મમત્વ ધરાવો છો ?

કોના આશ્રયથી નિશ્ચિંત થઇને એશઆરામ કરો છો ? ચેતો ! અને તમારાબચાવના ઉપાયો શોધો ! ! જ્યાં આશા બાંધી છે ત્યાંથી તો અવશ્ય નિરાશાજ મળશે. મનુષ્યોથી વધારે શકિત ધરાવનારા, ગગનગામી વિદ્યાધરો તમારીપણ આજ સ્થિતી છે. તમારી ગગન ગામી શકિત,રૂપ પરાવર્તન કરનારી વિદ્યા, અપ્રતિહત શકિતવાળા શસ્ત્રો. ભૂત ભવિષ્યના સમાચાર આપનારી રોહિણી પ્રમુખ વિદ્યાદેવીઓ અનેક કળાનિપુણ વિદ્યાધરીઓ, અને ફરવાનાં આકાશગામી વિમાનો, તેમાંથી કોઇપણ બચાવે તેમ છે ? હે ! અનાથ, અને અશરણ જીવો ! જડમાયાથી બચવા માટે, તેમાંથી આશકિત દૂર કરવા માટે તમારા શુદ્ધ આત્મદેવને શરણે જાઓ ૧૭

ઇંદ્રિયોના વિષયોનો ઉપભોગ એ તમારો બચાવ નથી.

**इंद्रियभरानुभूतै रद्भूत नवरसकरैश्च निज विषयैः**

**श्रुत दृष्ट लब्ध भुक्तै यदि मरणं किंततस्तैर्भोः १८**

ઇંદ્રિયના સમુહ વડે અનુભવાતા અદ્‌ભૂત નવરસને ઉત્પન્ન કરનારા, સાંભળેલા, દેખલા, મેળવેલા, અને ભોગવેલા પોતાના ( મેળવેલા ) વિષયો વડે કરીને જો મરણ થાય તો પછી હે માનવો ! તે વિષયોનું પ્રયોજન શું છે ? તે વિષયોમાં અધિકતા શાની ? અર્થાત્ તેમાં શું સ્વાર્થ સંધાયછે અગર ફાયદો લાગે છે ?

**ભાવાર્થ:**—જેનું શરણ તેનાથીજ ભય ઉત્પન્ન થતો હોય તો તેનું શરણ શા કામનું ? જો સોનું કાન તોડતું હોય તો પછી તેને કાને વળગાડવાનું પ્રયોજન શું ? તેમજ ઇંદ્રિયોના સુંદર વિષયો કે જેને મેળવવા માટે મનુષ્યો અહોનિશ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે ભવિષ્યમાં પોતાને ઉપયોગી થશે તેમ ધારી સંચય કરી રહ્યા છે, અને વર્તમાન કાળમાં ઇચ્છાનુસાર તેનો ઉપભોગ લઇ રહ્યા છે; તે વિષયોથી મરણ થતું હોય તો પછી તે ગમે તેવા દેખાવથી લલચાવનાર હોય તો પણ તેનું શું પ્રયોજન છે ? કંઇનહીં. આશય એવો છે કે વિષયો શરણ ભૂત નથી પણ તેમાં કરાતી આશકિત મરણ દેવાવાળી છે. વિષયો માટે મોટી મોટી લડાઇઓમાં ઉતરી હજારો મનુષ્યોના જાન લીધા છતાં પરિણામ એ આવ્યું કે, તે વિષયોને અહીં મૂકી દઇ હાથ ઘસતા, હાયવોય કરતા, અને નિશ્વાસા મૂકતા તેઓ એકલાજ ઘોરગતિમાંરોરવ દુઃખનો અનુભવ કરવા લાગ્યા, અને જેને માટે સંગ્રામ કરવાની જરૂર પડી હતી તે પૃથ્વી કે પત્નિનો અંતે બીજા ઉપભોગ કરવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે સર્વે વિષયોની સ્થિતી છે, એટલે વિષયો ઉપરનો મમત્વ એ આપણો રક્ષક નથી પણ ભક્ષકછે;

તેનાથી આપણો બચાવ નથી, પણ નાશ છે; માટે આપણા ખરા બચાવ કરનારની શોધ કરી આશ્રય લેવાની જરૂર છે; અને તેજ તમારો બચાવ કરનાર, તમારો મહાન્ શક્તિવાન્ આત્માજ છે; તેને ઓળખવો તેમાંજ તમારૂં કલ્યાણ રહેલું છે અને તેજ કર્ત્તવ્ય છે. ૧૮

**नीयमानः कृतांतेन जीवोऽत्राणोऽमरैरपि**

**प्रतिकार शतेनापि त्रायते नेति चिंतयेत् ॥ १९ ॥**

યમવડે લઇ જવાતા અશરણ જીવનું સેંકડા ગમે ઉપાયોવડે દેવો પણ રક્ષણ કરી શકતા નથી; એમ વિચારવું. ૧૮

**ભાવાર્થ:**—દેવો પણ મરણને શરણ થાય છે; છતાં તેની આગળ કાંઇ ઉપાયો હોય અને મરણને શરણ થતાં જીવોનો, અગર તો પોતાનોજ કોઇપણ ઉપાયથી બચાવ કરે તો સારી વાત છે. એમ સાંભળવામાં આવે છે કે દેવોની પાસે અમૃત છે. દેવો પોતે પણ અમર કહેવાય છે; એટલે તેની આગળ મરણથી બચવાનો ઉપાય હોવો જોઇએ.

આનો ઉત્તર કહે છે કે દેવોની પાસે અમૃત છે તે ભલે હો, પણ તે અમૃત આ મરણથી બચવા માટે ઉપયોગી થતું નથી. મરણથી બચવા માટે તે અમૃતપણ નિષ્ફળ નિવડયું છે. દેવો અમર કહેવાય છે તે પણ નામનાજ અમર છે. બાકી તેને પણ મરવું તો પડે છે. જો મરણથી તે તમારો બચાવ કરી શકતા હોય તો પહેલો પોતાનો બચાવ તેઓ કેમ ન કરે ? અથવા દેવોએ મરણથી બચવા માટે સેંકડો ઉપાયો કર્યા છે; પણ ન તો પોતે બચ્યા છે કે નહિતો બીજાને બચાવી શકયા છે. મહાત્માશ્રી આનંદઘનજી કહે છે કે—

" ઇંદ્ર, ચંદ્ર, નાગેંદ્ર, મુનીંદ્ર, ચલે કોણ રાજા પતિ શાહરાઉ રે ? " મહાન્ ઇંદ્રો, ચંદ્રાધિપતિ દેવો, ભુવન પતિના નાગકુમારાદિ ઇંદ્રો, સમર્થ તિર્થંકરો, તેઓ આ દુનિયા ઉપર સર્વે ધારણ કરેલા દેહમાંથી ઉઠીને દેહને મૂકીને ચાલ્યા ગયા કોણ રાજા ? કોણ માલીક ? કોણ શેઠ ? અને કોણ રાંક ? સર્વેની એકજ ગતિ છે.

મહાનુ ભાવો ! આ અશરણતા સંબંધી વિચાર કરી, કોઇનો માલીક બનવાનો કે કોઇને શરણે રાખી અમર કરવાના વિચારનો કે તેવા અહંકારનો ત્યાગ કરો. અને પરમાત્મ પરાયણ થઇ શુદ્ધ આત્મદેવનું શરણ લ્યો, કે જે શુદ્ધ આત્મ સ્થિતીમાં મરણનો ભય નથી. આથી પોતાને બચાવી શકાય છે. અને અન્યને બચાવી લેવા માટે પણ આજ રસ્તો કામે લેવાય છે. ૧૯

## સંસાર ભાવના ત્રીજી ભાવના.

**संसार दुःख जलधौ चतुर्गतावत्र जन्म जरावर्त्ते**
**मरणार्ति वाडवाग्नौ भ्रमंति मत्स्या इवांगभृतः ।। २० ।।**

ચાર ગતિને વીષે જન્મ, જરારૂપ આવર્ત્તવાળા, મનની પીડારૂપ વડવાઅગ્નિથી બળતા, આ સંસારરૂપ દુઃખસમુદ્રમાં, માછલાઓની માફક જીવો ભમ્યા કરે છે. ૨૦

**ભાવાર્થઃ**—સંસારમાં કોઇ શરણુ રાખનાર નથી. એમ બતાવ્યા બાદ આ સંસાર સ્વરૂપનો નિશ્ચય કરવો, એટલે મન ઉપર તેનો પુટ આપવો યા મનને તેની ભાવના આપવી, કે જેથી તેમાં મોહ ન પામતાં પોતાના સત્ય આત્મા સ્વરૂપ તરફ પ્રવૃત્તિ થાય.

સંસારને એક દુઃખમય સમુદ્રની ઉપમા આપે છે. સંસાર, દેવ, મનુષ્ય તિર્યંચ, અને નારકી રૂપી ચાર ગતિથી ભરેલો છે, અથવા ચાર ગતિ તે સંસાર છે. સમુદ્ર પણુ ચારે દિશામાં પાણીથી ભરેલો છે. સમુદ્રમાં જોરથી પડતી (આવતી ) નદીઓના પાણીથી, કે સમુદ્રમાં રહેલા પહાડો સાથે પાણીના અફળાવવાથી, ભયંકર આવર્તો ( ભમરીઓ વમળો) પડે છે. ભયંકર એટલા માટે કે તેમાં સપડાએલું કોઇ પણ વહાણુ કે જીવ ઘણે ભાગે તેમાંથી બચવા પામતું નથી. પણ અફળાઇ અથડાઇને તેમાંજ નાશ પામે છે.

આ બાજુ સંસારમાં દુઃખ રૂપ જન્મ અને વૃદ્ધાવસ્થા એજ આવર્ત (વમળો) છે જન્મનું દુઃખ સામાન્ય નથી.જન્મતી વખતે ઘણી વેદના થાય છે, તે વખતે વિશેષ પ્રગટ જ્ઞાન ન હોવાથી તે થોડું અનુભવાય છે. વૃદ્ધાવસ્થાની સ્થિતિ મનુષ્યોથી અજાણી નથી. ગાત્ર શીથીલ થાય છે; ઇંદ્રિયો નરમ પડે છે એટલે આંખે પુરૂં દેખાતું નથી. પગે ચલાતું નથી. કાને સંભળાતું મંદ થાય છે. શરીર ધ્રુજે છે. દાંત પડી જાય છે. મોંમાંથી લાળો ચાલુ પડતો રહે છે. વિગેરે શરીરની વિષમ સ્થિતી રૂપિ વમળ દુઃખ રૂપ છે.

સમુદ્રમાં વડવાનળ બળી રહ્યો છે. પાણીને શોષી નાખે છે; અથવા આયુષ્ય રૂપ પાણીને સુકાવી નાખે છે. આવા સમુદ્રમાં માછલાઓ મોટા મચ્છો ભમ્યા કરે છે. પાણીના વમળ અને વડવાનળના અસહ્ય તાપથી દુખથી ઘણા હેરાન થાય છે અને વારંવાર જન્મ મરણુ કરે છે તેમજ આ સંસારમાં જન્મ, જરા મરણુના સપાટાથી વારંવાર અસહ્ય અનુભવ કરતા જીવો અનેક ગતિઓમાં પરિભ્રમણુ કરે છે. આત્મસ્વરૂપ રૂપ ઘરમાં

પ્રવેશ કર્યા સિવાય શાંતિ થવાનીજ નથી. ૧૮

**उत्पद्यंते विपद्यंते त्रसेषु स्थावरेषु च**
**स्वकर्म प्रेरिता जीवाः संसारस्येति भावनाः ॥ २१ ॥**

પોતાના કર્મથી પ્રેરાયેલા જીવો, ત્રસ, અને સ્થાવરોમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને મરણ પામે છે. એ સંસાર ભાવના છે.

**ભાવાર્થઃ**—સારાં કે નઠારાં જેવા કર્મ કર્યા હોય તેના પ્રમાણુમાં તેજ કર્મપ્રેરણાવડે જીવો, હાલે ચાલે તેવી, અને સ્થીર રહે તેવી ત્રસ સ્થાવરની જાતિઓમાં વારંવાર ઉત્પન્ન થાય છે અને મરણ પામે છે.

આશક્તિવાળા રાગદ્વેષની લાગણીઓવાળા કર્મોનીજ પ્રેરણાથી ઉત્પન્ન થવાપણું અને મરવાપણું હોય તો તે, કર્મોજ કરવાં બંધ કરવા જોઇએ કે કારણ વિના કાર્યની ઉત્પત્તિજ ન થાય ? આ વાત બરોબર છે પણ આ જીવે પોતાની અજ્ઞાનાવસ્થામાં કર્મના સાંચાઓ ગોઠવી મૂકેલા છે, ચાવી એવી મજબુત ચડાવી મૂકેલી છે કે, ઇચ્છા હોય કે ન હોય પણ કર્મ કર્યા સિવાય તેને ચાલતુંજ નથી, પછી તે મનથી, વચનથી, કે શરીરથી પોતે કરતા હોય કે અન્ય પાસે કરાવતા હોય, અગર કોઇ કરતું હોય તો તેને સારૂં જાણતા હોય, તેની અનુમોદના કરતા હોય પણ તે સાંચાઓ ચાલ્યાજ કરે છે; અને ચાલ્યાજ કરવાના, તથાપિ જે અભિમાનની, અહંકારની, કે મમત્વની લાગણીથી કર્મ કરાય છે તે કરતાં અટકવું જોઇએ.

આપણા હાથમાં આત્મભાવને સમજ્યા પછી આટલુંજ હથીયાર રહે છે કે આશકિત વિના, તેના ફળની ઇચ્છા વિના યેાગ્ય કાર્ય કરતાજ રહેવું; અને જે ઉદય આવે તેને રાગ, દ્વેષ, કે હર્ષ શોકના પરિણામ કર્યા સિવાય સમભાવે ભોગવતા રહેવું. અહંભાવજ કર્મબંધનું મુખ્ય અને અદલ કારણ છે. આ સંબંધમાં આચારાંગ સુત્રમાં કહ્યું છે કેઃ—

**अकारिस्संचहं काराविस्संचहंकरओयावि समणुन्ने भविष्यामि,**
**एयावंति सव्वावंति लोगंसिकम्म समारंभा परिजाणियव्वा भवंति.**

હું કરીશ, હું કરાવીશ. હું બીજા કરનારને સારૂંમાની અનુમોદન આપીશ, એટલાજમાત્ર આખા લોકમાં કર્મ બાંધવાના કારણરૂપ ક્રિયાઓના ભેદો જાણવાના છે.

સર્વથા આ કર્મ આવવાના રસ્તાઓ બંધ થઈ શકે તેમ છે કે નહીં ? જવાબમાં તો આટલુંજ કહેવું બસ છે કે તે બંધ થઇ શકે

તેમ છે, પણ અનાદિ અભ્યાસને લીધે કામ વિકટ જેવું લાગે છે. શરૂઆત આવી રીતે સરલ થઇ શકે કે પ્રથમ અશુભ, ( ખરાબ ) કર્મો પ્રબળ પ્રયત્ન કરી ઓછાં કરવાં, અને તેનું સ્થાન સારા કર્મોને આપવું, એટલે સારા કર્મોનો વધારો થતાં અશુભ ઓછાં થશે. પછી આત્મજ્ઞાનને મુખ્ય કરી શુભ કર્મોને પણ રાજી ખુશીથી રજા આપવી, અને આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિરતા કરતા રહેવું, છેવટે બન્ને જાતનાં કર્મો બંધ પડતાં જન્મ, મરણો થતાં અટકશે, અને આત્મ સ્વરૂપમાં સ્થિર થવાશે.

આ સિવાય નાના પ્રકારની જીવોની જાતિઓમાં જન્મ, મરણ ચાલુજ રહેશે. આ સંસાર વિચારની ભાવનાની મન ઉપર મજબુત અસર બેસાડવી. સંસારમાં જન્મ, મરણ, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ, સંયોગ, વિયોગથી જીવો કેવા આકુળ વ્યાકુળ થઇ રહ્યા છે ? ક્ષણે ક્ષણે આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં જીવો મરણ કરી રહ્યાં છે ? દેવેંદ્રોથી લઇ એક કીડા પર્યંત જન્મ મરણનો કેવો વિષમ ધોંધાટ મચી રહ્યો છે ? એક આત્મજ્ઞાની સિવાય જન્મ મરણને લઇ કોઇપણ જીવોના હૃદયશાંતિવાળાં નથી. આ પ્રમાણે રાજા, રાંક, ગરીબ, ધનાઢ્ય, રોગી, નિરોગી, સુખી, દુઃખી, બુદ્ધિમાન્, મુર્ખ ઇત્યાદિ હર્ષ શોકના વિષમતાવાળા સંસારનું સ્વરૂપ વારંવાર દૃષ્ટિ આગળ લાવવાથી તેમાંથી વૈરાગ્યવૃતિ સ્ફુરવા સાથે તેના પ્રતિકાર તરીકે તેમાંથી બચવવાના ઉપાયો તરફ મનુષ્યોનું વલણ થાય ( જાયતિ આવે ) તે સંસાર ભાવનાનુ ફળ છે. ૨૧

## એકત્વ ચોથી ભાવના.

शुभा शुभानां जीवोयं कृतानां कर्मणां फलं,
सोत्रैव स्वयमेवैकः परत्रापिभुनक्तिच ॥ २२ ॥
कलत्र पुत्रादि कृते दुरात्मा करोति दुःकर्म सएक
भुंक्ते फलंश्वभ्रगतः स्वयंच नायांति सोऽदुस्वजनास्तदंते ॥२३॥

આ જીવ કરેલાં શુભ કે અશુભ કર્મોનાં ફળ તે પોતેજ આ જન્મ અને અન્ય જન્મમાં પણ એકલોજ ભોગવે છે. ૨૨

આ દુરાત્મા જીવ, સ્ત્રી અને પુત્રાદિ માટે દુષ્કર્મ કરે છે. તે એકલોજ તેનાં ફળ નરકમાં જઇ પોતે ભોગવે છે. તેના સંબંધીઓ તે ફળો ભોગવવા માટે તેની પાછળ (સાથે) આવતાં નથી. ૨૩

**ભાવાર્થ:**—મારા સંબંધીઓ ઘણા છે, મારૂં કુટુંબ બહોળું છેડું

ધણાનો સંબંધી છું, હું ધણાનો પાલક છું, ધણા જીવોનું પોષણ કરૂં છું. વિગેરે અહંકાર વાળી ભાવનાને તોડવા માટે તેની પ્રતિપક્ષી ભાવના "હું એકલો છું, અને મારૂં કોઇ નથી" એ ભાવનાની અસર મન ઉપર કરવા માટે આ ચોથી ભાવના છે. સારાં કર્મ કર્યાં હોય કે બુરાં કર્મ કર્યાં હોય, પોતાને માટે કર્યાં હોય કે અન્ય સ્ત્રી પુત્રાદિ કુટુંબને માટે કર્યાં હોય તેનાં સારાં કે માઠાં ફળો અહીં જીવો ભોગવે છે. અહીં ભોગવાતાં બાકી રહેલાં હોય તો અન્ય જન્મમાં જઇને પણ ભોગવે છે.

આ ફળ ભોગવવાનું તેના એકલાનેજ માટે નિર્માણ થાય છે; કારણકે તે કર્મ કરવામાં તેની અભિમાન વાળી સ્વાર્થ ભરેલી પ્રવૃત્તિ હોય છે, અને તેમાં પણ મહાન્ ક્લિષ્ટ પારણામે જો દુષ્કર્મ કરવામાં આવ્યાં હોય, પછી ભલેને તે પોતાને માટે ન કર્યાં હોય છતાં, તેનું ક્લિષ્ટ, ભયંકર, દુઃસહ દુઃખ ભોગવવા માટે તેને નરકમાં જવું પડે છે. કારણ કે આ દુનિયાં ઉપર તેના કરેલ દુઃષ્કર્મનો બદલો મળે તેવું વિશેષ દુઃખ નથી; એટલે તે સ્થળે જવું જોઇએ. ત્યાં તે કર્મ ફળ ભોગવવામાં મદદગાર; તેમાંથી ભાગ પડાવનાર અહીંથી એટલે તે કર્મ જેને માટે કર્યું હતું તેના ફળ તરીકે ઇંદ્રિયોના વિષયોનો ઉપભોગ જેણે કર્યો હતો, તેમાંથી ત્યાં કોઇપણ જતું નથી. મતલબ કે તેને એકલાનેજ તે ભોગવવું પડે છે.

અહીં આ શંકા ઉત્પન્ન થવા જેવી છે કે એક ધરનો માલીક ધન કમાઇ લાવે છે અને તેમાંથી ધણા મનુષ્યો તેનો ઉપભોગ લે છે, તે ધણા જીવોનું પોષણ કરે છે તો આ ફળમાં જેમ ભાગીદાર બીજાઓ થાય છે તેમ પાપનાં ફળમાં પણ ભાગીદાર કેમ ન થાય? અને જેમ અહીં તે મદદગાર થાય છે તેમ પરભવમાં આ મદદગાર કેમ ન થાય?

એનો ઉત્તર એવો છે કે ધરનો માલીક કે જે કુટુંબનું પોષણ કરે છે, તેમાં તેને મોહ છે. મારાપણાનું અભિમાન છે, અને સાથે તેનો સ્વાર્થ પણ રહેલો છે. આ કારણથી તે તેઓનું પોષણ કરે છે. આ મોહ કે અભિમાન ન હોય તો તેનું પરિણામ શું આવે છે તે સ્વાનુભવથી કે દુનીઆમાં બનતા દાખલાથી પ્રત્યક્ષ વિચારવા જેવું છે.

એક સ્ત્રી ઉપરથી ગમે તે કારણે મોહ ઓછો થતાં બીજી સ્ત્રી પરણે છે. તેમાં વિશેષ મોહ લાગતાં પહેલી સ્ત્રી ઉપરથી મોહ છુટી જાય છે. તે વેળાએ તેના તરફ કેવું વર્ત્તન કરાય છે તેના પોષણને માટે શું થાય છે? પોષણ આપવાની તો વાત શી, પણ તે સ્ત્રી નજરે દીઠી પણ ગમતી નથી. કદાચ લોકલાજથી અનિચ્છાએ પોષણ આપવું પડે છે કે રાજાના

ભયથી આપવું પડે છે તોપણ ઘણું થોડુંજ. આ ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે કે મોહથીજ પહેલાં પોષણ કરાતું હતું.

પોતાના કુંટુંબના મનુષ્યો દુઃખી થતાં હોય અને તે દેખી અન્ય કોઇ જરા મેણાં ટોણા મારે કે તમે શું મોઢું લઇને બોલો છો ? તમારા કુંટુંબીઓતો આમ દુઃખી થાય છે. ત્યારે અભિમાન વૃત્તિથી વિચાર કરે છે કે મારાં કુટુંબીઓ ( મારા બેઠાં મારી હયાતીમાં ) દુઃખી થાય અને હું જોઇ રહું તે ઠીક નહીં. લોકોમાં પણ ખોટું દેખાય છે. ઇત્યાદિ અભિમાન કે લોકલાજના વિચારથી તેના પાલન માટે પ્રયત્ન કરે છે. સ્વાર્થને લીધે પણ પોષણ કરાય છે સ્વાર્થ પુરો થતાં દશવર્ષ દુધ આપ્યું હોય કે પંદરવર્ષ ખેડ કરી કે ગાડી ખેંચી હોય તેવા વૃદ્ધ ( ઘરડા થયેલા ) ગાય, ભેંસ, બળદ, કે ઘોડાને પાંજરાપોળમાં મુકવા દોડયા જાય છે. આનું કારણ સ્વાર્થ નહીં તો બીજુ શું ?

વૃદ્ધ માતાપિતાઓના બેચારભાઇઓ વચ્ચે ખાવા પીવાના વારા કરવામાં આવેછે; ત્યારે કેમ પોતાની સ્રીનો વારો કરવામાં નથી આવતો ? આનુંકારણ કે માતાપિતામાં હવે સ્વાર્થ રહ્યો નથી. સ્રીમાં હજુ સ્વાર્થ છે, મોહ છે, એટલે તેને રજા દેવામાં આવતી નથી, ઇત્યાદિ કારણોથી વિચાર કરતાં જણાઇ આવશે કે જ્યાં મોહાધિનતા છે. જ્યાં અભિમાનતા છે અને જ્યાં સ્વાર્થ રહેલો છે ત્યાં અન્યને માટે પોષણાદિ કરવામાં કરાતી પ્રવૃત્તિ પોતામાટેજ હોવાથી તેનું પાપ પોતાને લાગે છે. વળી તેના આશ્રય તળે રહેલા માણુસો તેનો હુકમ ઉઠાવે છે; તેને માન આપે છે; અને તેનું કામકાજ પણ કરે છે. એ પ્રમાણે મહેનત કરીને–કામ કરીને પોષણ લેતા હોવાથી તેઓ તેના પાપમાં ભાગ પડાવે તેવા કાંઇપણ સંયોગ હોતા નથી; એટલે પોષણ કરનાર પોષક પણાના અભિમાનને લીધેજ તે એકલોજ પાપ માટે જવાબદાર છે. કેટલીક વખત પૂર્વનો દેણદાર હોવાથી પણ તેઓનું પોષણ કરવાની તેને માથે ફરજ આવી પડે છે. પોષણ લેનાર માણુસો અભિમાન વૃત્તિથી કે પાપ વૃત્તિથી લાવેલા ધનાદિના અનુમોદનમાં ભાગ લેછે, તો તે પણ તેમાંથી પાપ ઉપાર્જન કરે છે, કે શુભના અનુમોદ નથી પુન્ય ઉપાર્જન કરે છે. પણ તે પાપ પુન્ય સ્વતંત્ર તરીકે જુદુંજ લેછે, એટલે જે ધન કમાવામાં છળ, પ્રપંચ, વિશ્વાસઘાત, દગો જીવોનોનાશ વિગેરે કરવામાં આવ્યું છે, તે કરતી વખતે કરનારના માનસિક અધ્યવસાય–પરિણામ વિગેરે જેવા મલિન હોય તેટલા પ્રમાણુમાં તેવું પાપ તેતો ઉપાર્જન કરીજ લેછે. પણ તેને અનુમોદન આપનાર તેના તરફ લાગણી ધ-

શાવનાર પણ તેવા તેવા અધ્યવસાયથી તેતે પ્રમાણમાં નવીન પાપાદિ ઉપાર્જન કરે છે.

દૃષ્ટાંત તરીકે એક દીવો પ્રકાશ કરેલો હોય, તે પ્રકાશકરનારને તો જે માટે તે પ્રગટ કરેલો હતો તે જાતનું ફળ મળી ચુકયું; પણ તેજ દીવાથી બીજા પણ માણસો નવા નવા દીવા પ્રકાશી શકે છે. આજરીતે પાપ કરનાર એક પાપપુંજ પ્રગટ કરેછે, તેને દેખી તેનું અનુમોદન કરનાર પણ નવું પાપ પેદા કરે છે.

જેમ દીવાથી દીવો સળગાવી લેતાં મૂળ દીવામાં ઓછાશ થતી નથી, તેમ મૂળપાપમાં ઓછાશ ન થતાં બીજાઓ તે મેળવી શકે છે.

આવી મોહાંધ, સ્વાર્થી, કે અભિમાન વાળી વૃત્તિને વાસીત કરવા કે બદલાવી નાખવા માટે આ એકત્વભાવનાનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

તે એમ કે હે આત્મા ! તું એકલોજ છે તારૂં આ જગતમાં કોઇપણ નથી. સર્વજીવો પોતાના શુભાશુભ કર્મનો બદલો અનુભવે છે. તારા સારા કર્મનો બદલો તને સારો મળશે. ખોટા કર્મનો બદલો તને ખોટો મળશે. દુનિયાના જીવો કેવળ સુખદુઃખમાં નિમિત્ત માત્ર છે. તારૂં કર્મ સારૂં હોય તો કોઇ તારૂં બુરૂં કરી શકનારજ નથી અને તારૂં કર્મ જો ખરાબ હશે તો કોઇ તારૂં સારૂં કરનાર નથી, તેમ તું પણ કોઇનું સારૂં કે બુરૂં કરી શકનાર નથી. સામા જીવોના સારા કે નઠારા કર્મના ઉદય વખતે તેના સારા કે બુરામાં નિમિત્ત માત્ર તમે થઇ શકો છો.

ફોગટ કર્તાપણાના અભિમાનમાં પડી તમે શા માટે ફસાઓછો ? જન્મ્યો ત્યારે એકલોજ આવ્યો હતો જઈશ ત્યારે પણ એકલોજ જવાનો છું.

આ સંયોગો, સંબંધીઓ કોઇપણ સાથે આવ્યા નહોતા અને આવવાના પણ નથી. વિશાળ રાજયો, મોહક મહેલાતો, સુંદર સ્ત્રીઓ, મનોહર બાગ બગીચાઓ, વિનય સંપન્ન પુત્રો, અને આજ્ઞાંકિત પરિવાર એમાં કાંઇ તાહારૂં નથી. આગળ ન હતું અને પાછળ પણ નથી. વચમાં દેખાવ આપી વિસર્જન થાય છે. તુંજ તારૂં સ્વરૂપ છે અને તુંજ તું છો આ સિવાય જે કાંઇ છે તેનો અને તારો સંબંધ સ્વપ્નાના જેવો ક્ષણિક છે. આ દેખાવો તારૂં સ્વસ્વરૂપનું ભાન ભૂલાવનાર છે. જેને તું વિશેષ ચાહે છે ( ઇચ્છેછે ) એજ તને વિશેષ પ્રકારે ભાન ભૂલાવનાર હોઇ શત્રુની ગરજ સારે છે.

હે આત્મન્ ! જરાક આંખો ઉઘાડ, વિવેક દૃષ્ટિથી જો. તને આ સં-

વોમાંથી હિતકરી–પરિણામે સુખદાઇ શું દેખાય છે? પોતાના આધાર ઉપર ઉભો રહેતાં શીખ. તારા પોતામાં વિશ્વાસ રાખ. મનોવૃત્તિને બાહારના વિષયોમાંથી ખેંચી લઇ સ્થીર થતાં તને તારૂં સ્વરૂપ દેખાશે.

તે શિવાય આ ભ્રાંતિ ટળનાર નથી. જેઓ સ્વરૂપમાં સ્થીર થાય છે તેમણેજ જન્મ, મરણને જલાંજલી આપી છે. તેઓજ પરમ સુખી છે. ઇત્યાદિ વિચારો વડે મનને વાસીત કરી, સંયોગ વિયોગથી હર્ષ શોક ન કરતાં ઉદય આવે તે કર્મોને અનુભવી લેવાં, અને નવાં ન બાંધવા તે આ ભાવનાનો ફલીતાર્થ છે. ૨૩

અન્યત્વ પાંચમી ભાવના.

**आत्मा स्वभावेन शरीरतो य मन्यश्चिदानंदमयो विशुद्धः ।**
**कर्माणुभिर्योस्तिकृतः कलंकी स्वर्ण यथा धातुजकालिकाभिः २४**

આ આત્મા સ્વભાવવડે શરીરથી જુદો છે. જ્ઞાન અને આનંદ મય છે. વિશુદ્ધ છે ધાતુથી ઉત્પન્ન થતી કાળાશ વડે જેમ સોનું મેલું (દોષવાળું) થાય છે; તેમ કર્મના પરમાણુંવડે તે કલંકીત કરાયેલો છે. ૨૪

**ભાવાર્થ**—દેહ અને આત્માની એકયતાનો જે અધ્યાસ થઇ ગયેલો છે, તે દૂર કરાવવા માટે, બન્નેનાં ભિન્ન ભિન્ન લક્ષણો બતાવી, તે બન્ને સ્વતંત્ર જુદાં છે તેવી દ્રઢતા કરાવવી, તે આ ભાવનાનો હેતુ છે.

શરીરનો સ્વભાવ અને આત્માનો સ્વભાવ તદ્દન અલગ છે. **शीर्यते इति शरीरं.** સડી જાય, પડી જાય, વિધ્વંસ પામે તે શરીર. અમુક પરમાણુની વૃદ્ધિ હાનિથી મોટું નાનું થાય, સારા ખોરાકથી તેજસ્વી બને, હલકા–ખરાબ–ખોરાકથી નિઃસ્તેજ થાય, વધારે મેહેનતથી ઘસારો પહોંચે. થોડી મહેનતથી પુષ્ટ થાય, જળના સંયોગથી સડી જાય, અગ્નિના સંયોગથી બળી જાય, અનુકુળ અનાજ પાણી આદિથી વૃદ્ધિ પામે, શોભાયમાન થાય, ટકી રહે વિગેરે અનેક અનિત્ય ધર્મો શરીરના છે.

આત્માનો સ્વભાવ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે, આનંદમય છે, અને વિશુદ્ધ છે. જાણવાનો સ્વભાવ તે આત્માનું સ્વરૂપ છે, જડમાં જાણવાનો ગુણ નથી. દેહમાંથી આત્મા જુદો થતાં દેહમાં જરાપણ જાણવાનો ગુણ દેખાતો નથી. મૃતક શરીરોની આ સ્થીતિ આપણા સર્વના જાણવામાં છે. શરીર આખું છતાં તેમાંથી એવું શું ચાલ્યું ગયું કે બોલવું ચાલવું વિચારવું બંધ થયું? ઉત્તર એ છે કે જેની મદદથી ક્રિયા થતી હતી, અને તેમાં જે જાણનાર હતો તેજ આત્મા હતો. કે જેની ગેર હાજરીથી તેમ થતું અટકી પડયું છે.

આત્માનો સ્વભાવ આનંદમય છે. આ આનંદ સ્વભાવની પ્રતીતિ જ્યારે મન તદ્દન શાંત થઇ જાય છે વિકલ્પો બંધ પડે છે અને મન આત્મામાં ગળી જવાની તૈયારી કરે છે તે વખતે અનુભવાય છે. દુનિયાના ઉપાધી જન્ય સુખ કે જે ઇંદ્રિયોથી અનુભવાય છે તેથી જે આનંદ થાય છે તે શુદ્ધ આનંદ નથી, તે સ્વતંત્ર આત્માનો આનંદ નથી, પણ પુદ્ગલોથી મિશ્રિત છે. આ શુદ્ધ આનંદ સ્વભાવ પુદ્ગલોમાં નથી. પુદ્ગલના સ્વરૂપને પણ આત્માની મદદથી જાણી શકાય છે. આત્માનો સ્વભાવ વિશુદ્ધ છે. તે વિશુદ્ધિને લઇને લોકાલોકને પણ જાણી શકે છે યાને દેખી શકે છે. તેના વિશુદ્ધ સ્વભાવ ઉપર કર્મ અણુઓનો પડદો છે કે જેને લઇને તે કલંકિત થયો છે, મલીન થયેલો છે, તેનો પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વભાવ પ્રગટ થયેલો નથી, છતાં પણ અત્યારે જેટલું દેખી શકીએ છીએ, તે તેના થોડા પણ વિશુદ્ધ સ્વભાવને આભારી છે. શાસ્ત્રકાર કહે છે કે આત્માના આઠ રૂચક પ્રદેશ નિરંતર ઉઘાડા રહે છે. મતલબ કે તેના ઉપર આવરણ આવતું નથી. તે અવરાઈ જાય તો ચૈતન્ય જડની સ્થીતિને પામી જાય. જુઓ કે એવું કોઇ વખત બન્યું નથી અને બને પણ નહિં.

આત્મા કર્મના પરમાણુવડે દોષીત કરાયેલો છે આનો અર્થ આવો નથી થઇ શકતો કે પહેલાં આત્મા નિર્મળ હતો અને પછી કર્મના અણુએ તેને મલીન કર્યો. વ્યવહારની અપેક્ષાએ તેમ માનવામાં આવે છે, કે અમુક વખતે અમુક મનુષ્યે આવું કર્મ બાંધ્યું, અને તેના ફળ તરિકે આ દશા ભોગવે છે વિગેરે–પણ મૂળ સ્થીતિ કેવી હતી? શું શુદ્ધજ હતી? અને પછીથી કર્મ શરૂ થયાં? આનો ખુલાશો શાસ્ત્રો તરફથી આજ મળે છે કે અનાદિ કાળથી તેમજ ચાલ્યો આવ્યો છે, અને નિમિત્તોથી શુદ્ધ અને અશુદ્ધ થયાજ કરે છે. એકવાર સર્વથા શુદ્ધ થઇ જાય તો પછી ફરી અશુદ્ધ થવાની તેનામાંથી યોગ્યતા ચાલી જાય છે. સેકેલાં કે રાંધેલા અનાજમાં જેમ ફરી અંકુર ઉત્પન્ન થવાની યોગ્યતા રહેતી નથી તેમ ફરી બંધન પામવાની યોગ્યતા તેમાં રહેતી નથી. થોડા થોડા શુદ્ધ થતો ચાલે છે તેમાં અશુદ્ધતા, નિમિત્તોથી આવી પડે છે. પણ સર્વથા રાગદ્વેષ વિગેરે કષાયોનો ક્ષય કરી શુદ્ધ થયેલામાં ફરી અશુદ્ધતા આવતી નથી. આત્મા ક્યારે અશુદ્ધ થયો? તેનું મૂળ કોઇ પણ જ્ઞાનીઓ બતાવતા નથી. તેઓ પોતાના જ્ઞાનમાં અનાદિ જણાવે છે. અથવા તેમના જ્ઞાનમાં કાંઇ સમજવામાં આવતું હોય અને શબ્દો દ્વારા અનુભવની વાત, વિના અનુભવ વાળાને સમજાવી ન શકાતી હોય તો તે જ્ઞાનીઓ જાણે. પણ એકંદર

અનેક સંપ્રદાયોમાં અનાદિ કે અનિર્વચનીય ઇત્યાદિ શબ્દો વાપરતા નજરે પડે છે એમ સમજાય છે.

અનાદિ અશુદ્ધતા જણાવવા માટે શાસ્ત્રમાં સોના અને માટીનું દૃષ્ટાંત આપેલું છે કે સોનાની સાથે માટી–મેલ હોય છે, ખાણમાંથી નીકળતું સોનું રેતી, માટી કે, પથ્થર સાથે મળેલુંજ હોય છે. આ સોનું માટી કે પથ્થર સાથે કયારે મળ્યું ? અથવા તલમાં તેલ કયારે મળ્યું તે સમજી શકાતું નથી. છતાં અમુક જાતના સંયોગીક પદાર્થો દ્વારા સોનું અને માટી તેલ અને ખોળ તદ્દન અલગ જુદાં થઇ શકે છે. આ દૃષ્ટાંતે આત્મા કર્મ સાથે કયારે બંધનમાં આવ્યો તે સમજાતું નથી છતાં તે સમ્યક્જ્ઞાનાદિ નિમિત્તોથી સર્વથા કર્મથી જુદો થઇ શકે છે.

ખાણમાં રહેલ સોનું અને તે સાથે રહેલ મેલની માફક આત્માની સાથે અશુદ્ધતાને અનાદિ સંબંધ છે. આ અશુદ્ધ સંબંધથી આત્મા પોતાના જ્ઞાન સ્વભાવને ભૂલી ઉદય આવેલ કર્મ પર્યાયમાં ઇષ્ટ અનિષ્ટ ભાવથી રાગ દ્વેષાદિ ભાવે પરિણમે છે, આ પરિણામોનું કારણ દ્રવ્ય કર્મ છે તો પણ પરિણામ એ ચૈતન્યમય આત્માની સાથે વ્યાપ્ય વ્યાપક સંબંધે રહેલ હોવાથી ( રાગાદિભાવ આત્માના કરવાથી થાય છે માટે તે વ્યાપ્ય છે અને તેનો કર્ત્તા આત્મા તે વ્યાપક છે માટે ) અપેક્ષાએ આત્માજ કર્ત્તા ભોક્તા છે.

જ્યારે આ આત્મા સ્વ–પરભેદ વિજ્ઞાન દ્વારા શરીરાદિ પરદ્રવ્યોથી પોતાને પ્રથક્ માને છે ત્યારે તે પુદ્ગલ દ્રવ્યોમાં થતી ઇષ્ટાનિષ્ટાપણાની બુદ્ધિ મૂકી દેછે, આ ઇષ્ટ અનિષ્ટતા પોતાના પરિણામોથી થાય છે, કાંઇ દ્રવ્યોમાં તેવા સારા, નઠારાપણાની શક્તિ નથી. શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપમાં પરિણામ લીન થઇ જાય છે. ત્યારે ધ્યાતા ધ્યાનનો વિકલ્પ પણ રહેતો નથી. તાદાત્મ્ય વૃત્તિથી શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપમાં નિષ્કંપપણે કાયમનું પરિણમન થાય છે ત્યારે આ આત્મા કૃત્યકૃત્ય થાય છે ૨૪.

( જડ ચૈતન્ય વસ્તુના સ્વભાવ જુદા છે. )

**सर्वथाऽन्य स्वभावानि, पुत्र मित्र धनानि च;**
**चेतनेतरे वस्तूनि, स्वात्मरूपा द्विभावय. २५**
**विनैकं स्वकमात्मानं, सर्वं मन्य भिजात्मन.**
**मत्वे तांष्टाप्तिनाशेंगिन्, हर्षशोकौ हि मूढता. २६**

હે આત્મન્ ! ચેતન અને જડ વસ્તુઓ સર્વથા જુદા સ્વભાવવાળી છે. તેમ પોતાના સ્વરૂપથી, પુત્ર, મિત્ર અને ધનાદિ તે પણ જુદાજ છે

એમ વિચાર કર. એક પોતાના આત્મા સિવાય, પોતાના આત્માથી સર્વ બીજું જુદું છે એમ માનીને ઇષ્ટની પ્રાપ્તિથી કે ઇષ્ટના નાશથી હર્ષ, શોક કરવો તે નિશ્ચે મૂઢતા મૂર્ખતા છે. ૨૫-૨૬

**ભાવાર્થ**—દેહ આત્માથી જુદો છે, એમ પહેલાં કહી ગયા છીએ મતલબ કે જડ ચૈતન્ય જુદા સ્વભાવનાં છે એમ જણાવી ગયા છીએ, હવે જ્યારે અત્યંત નજીકતા ધરાવનાર દેહ જો આત્માથી જુદો છે તો પછી દેહથી વધારે દૂર રહેનારાં પુત્ર, મિત્ર, સ્ત્રી, ધન, ધાન્ય, રાજ્ય, ગૃહ ઇત્યાદિ વસ્તુઓ તો આત્માથી સર્વથા ભિન્ન હોય તે સ્વભાવિક રીતેજ સમજી શકાય તેમ છે.

જેમ દરેક જડ વસ્તુ આત્માથી જુદી છે, તેમ જીનેશ્વર ભગવાનના અભિપ્રાય પ્રમાણે દરેક આત્માઓ પણ પરસ્પર ભિન્ન છે, પછી તે ગમે તેવો દેહ ધરાવતો હોય કે દેહ રહિત સિદ્ધ સ્વરૂપ હોય છતાં પણ પરસ્પર ભિન્ન સ્વરૂપતો ધરાવે છે, આત્મસત્તા સર્વની સરખી ગણવામાં આવે છે. ગમે તેવા દેહમાં આત્માએ સ્થાન લીધેલું હોય છતાં સત્તા સ્વરૂપે સર્વ સરખા છે. કર્મની પ્રકૃતિના સ્વભાવને લઇને કે અધિક ઓછાશને લીધે વિચિત્રતા દેહધારી આત્માઓમાં દેખાય છે, છતાં શુદ્ધ સ્વરૂપમાં સરખાપણું છે. તેમજ દેહાતીત શુદ્ધ સ્વરૂપ, સિદ્ધાત્માઓ સર્વ આત્મશક્તિમાં, સ્વરૂપમાં, જ્ઞાનમાં, આત્માનંદમાં પરસ્પર સર્વ સરખા છે, તેમાં કાંઇ ફેરફાર નથી. આંહીં દૃષ્ટાંતથી સમજાવવામાં આવે છે કે એક ગૃહમાં એકજ જાતના સરખા પ્રકાશવાળા દશ દીવાઓ હોય તો તે સર્વની પ્રકાશશક્તિ એક સરખી છે, છતાં દરેક દીવાઓ જુદા છે પ્રકાશ સ્વરૂપે એક છે. આવી રીતે દરેક આત્માઓ જુદા છે.

હે અંગી ! દેહધારી આત્મા ! તારા પોતાના આત્માથી બાકી બધા સર્વ પદાર્થ જુદા છે, તેનો તું વિચાર કર. બધાથી તારા આત્માને વ્યાવૃત ( અલગ ) કર. અલગ અનુભવલે દૃશ્ય પદાર્થ તે આત્મા નહિં, આપણુ હું નહિં, આપણુ હું નહિં. આપણુ હું નહિં એમ કરતાં કરતાં ઘર, કુટુંબ, સ્ત્રી, પુત્ર દેહ, વાણી,મન વિગેરેને બાદ કરતાં કરતાં છેવટે જે કાંઇ રહે તે તું છે તેજ આત્મસ્વરૂપ છે એમ નિશ્ચય કર. અને તેવા દૃશ્ય પુદ્ગલિક સંયોગોનો વિયોગ થાય, ઈષ્ટ ચાલ્યું જાય કે આવી મળેતો પણ તેથી હર્ષ શોક બીલકુલ ન થાય એવી સ્થીતિ મેળવ. જે પદાર્થો તારા નથી જેતું નથી તેના જવા આવવાથી તને હર્ષ, શોક શા માટે થવો જોઇએ ? ન થવો જોઈએ. અને તેજ તારૂં કર્ત્તવ્ય છે. તેજ કર્ત્તવ્ય છે. આ ભા-

વનાનેા ઉદ્દેશ પણ તેજ છે કે પુદ્‌ગલ—જડપદાર્થથી વ્યાવૃત થઇ આત્મ-સ્વરૂપ અનુભવવું અને દેહ અને આત્માવચ્ચે એૈકયતા નથી પરંતુ ભિન્નતા છે. ૨૫ ૨૬.

## અશુચિ ભાવના. ૬.

**शुक्रादि बीजं निंद्य, मनेका शुचि संभृतं;**
**मलिनं निसर्गनिःसारं, लज्जागारं त्विदंवपुः २७**

વીર્યાદી બીજવાળું નિંદનીક, અનેક અશુચિથી ભરેલું, મલીન, સ્વભાવથી સારવિનાનું અને લજ્જાના ગૃહ સમાન આ શરીર છે. ૨૭

**ભાવાર્થ**—આત્માથી શરીરને જુદું જાણ્યા છતાં પણ તેના ઉપર સ્નેહ બન્યેા રહે છે. પેાતાના દેહ ઉપર કે સામાન્ય રીતે સર્વ દેહ ધારી જીવેાના દેહ ઉપર મેાહ મમત્વ ન થાય એટલેાજ આ અશુચિ ભાવના કહેવાનેા ઉદ્દેશ છે.

આ દેહનું મૂળ શું છે તે મનુષ્યેાથી ભાગ્યેજ અજાણ્યું હેાય છે. શુક્ર (વીર્ય) અને શેાણિત (સ્ત્રીનું વીર્ય અથવા રજસ્) આ બન્નેની મીલાવટથી આ દેહની ઉત્પત્તિ છે. તેજ બીજ છે. જમીનમાં બીજ વાવ્યા પછી તેને વાયુ, અગ્નિ, પાણી વિગેરેની મદદથી જમીનમાં જુદી જુદી જાતની જુદે જુદે વખતે રસાયણીક—સંયેાગીક ક્રિયા થાય છે. જેમાંથી અંકુર રૂપે તે બીજ બહાર આવી બહારનાં હવા, પાણી, પ્રકાશ વિગેરેનું પેાષણ મેળવી છેવટે એક વૃક્ષાદિ રૂપમાં આવે છે, નિયમિત અવધિ—આયુષ પ્રમાણે અહીં દેખાવ આપી પાછું તેનું રૂપાંતર થઈ જાય છે. મરણ પામે છે અને નવું થાય છે.

આવીજ કાંઇક ક્રિયા આ દેહ માટે પણ થાય છે. તે સ્ત્રી પુરૂષના સંયેાગ જન્યબીજ, માતા તરફથી મળતા પેાષણમાંથી વૃદ્ધિ પામે છે. તેને જોઇતી હવા, ગરમી અને આહાર તે સર્વ માતાના શરીરમાંથી મળે છે. અર્થાત્ આ ગર્ભના બીજની રસાયણીક ક્રિયા માતાના ઉદરરૂપ જમીનમાંજ થાય છે, અને અમુક વખતની મર્યાદા પછી શરીરથી બહાર અંકુરેાની માફક આવે છે. ત્યાર પછી બહારના અનુકુળ આહાર, હવા પાણી વિગેરેથી વૃદ્ધિ પામી આ દેખાતું શરીર યુવા વૃદ્ધાદિ અવસ્થા પામી પાછું મરી જાય છે. તે સાથે તેમાં રહેવાવાળેા જીવ પણ અન્ય સ્થળે તેમાંથી જુદેા પડી ચાલ્યેા જાય છે. પાછું નવું શરીર ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે.

આથી એમ સમજાય છે કે આ શરીર વીર્યાદિ બીજથી ઉત્પન્ન થયેલું છે. બીજ દેખાવમાં કેવું નિંદ્ય જેવું લાગે છે? શરીરનો અંદરનો ભાગ અનેક પ્રકારની અશુચિથી ભરપુર છે. વારંવાર તે મલીન થયા કરે છે, ગમે તેટલી વાર ધોવા કે સાફ કરવા છતાં પણ તે મલીનજ રહે છે. જેના નવ દ્વારોથી અશુચિ વહ્યા કરે છે. મળમુત્રાદિકની ગટરો નિરંતર સાફ રાખો તોજ ઠીક રહે છે. વળી શરીર સ્વભાવથીજ સાર વિનાનું છે. તેના દરેક અવયવોને જુદા જુદા કરી તેમાંથી સાર તપાસવામાં આવે તો લોહી માંસ, વસા, પીત્ત, કફ, મુત્ર, વિષ્ટા, હાડકાં અને ચામડાં ઇત્યાદિ સિવાય સારભૂત વસ્તુ કાંઇ પણ જોવામાં નહીં આવે. ખેર! તેના કેટલાક ભાગો તો એટલા દુગંછનીય જણાય છે કે મનુષ્યને નિરંતર લજ્જાને માટે તેને ઢાંકી રાખવાની જરૂર પડે છે. અર્થાત્ લજ્જાના સ્થાનરૂપ આ શરીરમાં સારભૂત શું જણાય છે કે હે અજ્ઞાની જીવ! તેમાં આશક્તિ રાખી વારંવાર તેમાં મોહ પામી લપટાઇ રહે છે?

શરીરની અંદર રહેલા મળ, મૂત્રને તું આંખ ઉઘાડી સ્પષ્ટ રીતે જોવાને પણ આનાકાની કરે છે તોપછી તેવી વસ્તુથી ભરેલ આ દેહ અશુચિ હોવોજ જોઇએ એ નિશ્ચય થવા છતાં તે દેહ તરફ તું મમત્વ કેમ રાખી રહ્યો છે? તું જો તે તરફ ધ્યાન આપી તે બાબતોનો હરવખત વિચાર લાવતો રહીશ તો તારો દેહ માટેનો સ્નેહ તથા મોહ ઓછો થશે અને તે ઓછો થવાથી કષાયોને દુર કરી સાધુ પુરૂષ સેવિત સંયમના પ્રતાપથી તું આત્મ સ્વરૂપનું યથાર્થ જ્ઞાન મેળવી શકીશ. ॥૨૭॥

**विनश्वरं पोषितभूषितं किं ? यात्येव य त्त न्मिलितं ततः किं ?**
**सृजाति पुनःपतति ततः किं ? जातो मृतो यो विफल स्ततः किं?२८**

આ દેહ વિનાશ પામનારૂં છે તો પોષણ આપવાનું કે ભૂષિત કરવાનું શું પ્રયોજન છે? જો તે જવાનુંજ છે તો તે મળ્યું તો પણ શા કામનું છે? બનાવો અને પાછું નાશ પામે તો બનાવવાનું પ્રયોજન શું? જન્મ્યો અને ફોગટ મરી ગયો તો જન્મ્યાનું પ્રયોજન શું? કાંઇ નહીં. ૨૮

**ભાવાર્થઃ**—આ દેહ નાશ પામવાનું છે તો તેને શા માટે પોષણ આપવું? આનો અર્થ એવો નથી કરવાનો કે તેને આહાર પાણી આપ્યા વિના મારી નાખવું. આ વાત સમજવા જેવી છે કે, રાફડાને તાડન કરવાથી સાપ મરવાનો નથી. પખાલને ડામ આપવાથી પાડાનું દુઃખ દૂર થવાનું નથી, તેમ દેહને ભુખે મારી નાખવાથી આત્મા કાંઇ સિદ્ધ

થઇ જવાનો નથી. કે જ્ઞાન સ્વરૂપ બની જવાનો નથી. આશય એવો છે કે અવશ્ય વિનાશ પામનારા આ દેહને માટે નાના પ્રકારના પાપો કરી મમત્વભાવે મોહને લીધે તેને પોષો નહિં. જરૂરીયાતથી વધારે, અને માદક પદાર્થોથી તેનું પોષણ ન કરો. તમારૂં મન અને ઇંદ્રિયો કાબુમાં ન રહે તેવો ઉન્માદ ઉત્પન્ન કરનારો ખોરાક તેને ન ખવરાવો. શરીરમાં અજીર્ણાદિ વિવિધ પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય, અને ક્રુરતામાં વધારો થાય તેવા વિકારી ખોરાકથી દૂર રહો. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ દેહ અને આત્મામાં ઐકયતા નથી પરંતુ કુદરતના શંચાની માફક એટલો સંબંધ તો છેજ કે દેહને જેવા ખોરાકથી પોષીએ તેવા ખોરાકની કુદરતી અસર તમારા મનઉપર થયા વિના રહેશે નહિં. માટે ગમે તેવો ખોરાક લીધા પહેલાં તેના ગુણદોષ તપાસીને પછીજ તે આહાર ગ્રહણ કરવો. તૃષા લાગી હોય ત્યારે ગમે તે પ્રકારે ગમે તેવા પાણીથી પણ તૃષા તૃપ્ત કરવા ઇચ્છા થાય છે ત્યારે જો અશુદ્ધ, ગંદુ અને પોરાવાળું પાણી પીવાય તો તે શરીરમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરી મનઉપર પણ અસર કરે. માટે સાત્ત્વિક, જોઇએ તેટલોજ અને પોષક કે જેથી દેહ ટકી શકે તેવોજ ખોરાક લેવો. જે ખોરાક લેવાથી જીવોને દુઃખ ન થાય, ઇંદ્રિયો કાબુમાં રહી શકે, રોગ ઉત્પન્ન ન થાય, મનમાં શાંતિ રહે, વિકારો હેરાન ન કરે, અને શરીરનો નિર્વાહ ચાલે, તેવો જરૂરીયાત જેટલો સાત્વિક ખોરાક લેવો અને તેવાજ પોષાકથી દેહને ભૂષિતકરવો.

શરીર જવાનુંજ છે તો તે મલ્યું પણ શા કામનું ? આશય એવો છે કે જો જવાનુંજ છે તોપછી તેના ઉપર મમત્વ શા માટે કરવો ? પણ વિચાર કરવો કે આ શરીર શાકામનું છે ? આ શરીરથી વિવિધ પ્રકારનાં પરમાર્થિક કાર્યો થઇ શકે છે. અનેક જીવોને આ દેહ દ્વારા મદદ આપી શકાય તેમ છે. અનેક જીવોનો બચાવ આ દેહદ્વારા કરાતા ઉપદે-શથી થઇ શકે તેમ છે. આ શરીરથી અનેક વ્રત, તપ, જપ, વિનય, વૈયાવચ્ચ, (ભક્તિ) આત્મ ચિંતન, ધ્યાન, સમાધિ વિગેરે થઇ શકે તેમ છે. ઇત્યાદિ વિચાર કરી તેને ઉપયોગી કામે લગાડવું અને તે દેહનો નાશ ન થાય તે પેહેલાં તેનો સારો ઉપયોગ કરી લેવો. પુર્નજન્મ ન આવે અને ફરી ફરી આવા અશુચિ વાળા દેહમાં પ્રવેશ કરવો ન પડે તેવો રસ્તો સિદ્ધ કરી લેવો. ૨

બનાવો અને પાછું નાશ પામે તો તે બનાવ્યું પણ શા કામનું ?

આથી શરીરનો વિનાશી સ્વભાવ બતાવાય છે કે, વારંવાર આ શરીર પતિત થાય છે, તે ન થવા માટે કોઇ ઉપાય શોધવો જોઇએ. અથવા તેનો નાશ ન થાય તે પહેલાં અવિનાશી સ્વભાવ સાધ્ય કરી લેવો. અથવા તેવું શરીર બનાવવું તે યોગ્ય નથી. એટલે તેવું વિનાશી શરીર ન બનાવવું પડે અને તેના સિવાય રહી શકાય તેવી ઉચ્ચ અલૌકિક સ્થીતિ મેળવી લેવી. 'જન્મ્યો અને ફોગટ મરી ગયો તો જન્મ્યાનું પ્રયોજન શું,' ? જન્મીને ફોગટ ન મરવું પણ એવું કાર્ય કરીને મરવું કે પાછું ફરી મરવુંજ ન પડે. અથવા દુનિયાને ઉપયોગી થયા સિવાય મરવું નહિં. સારામાં સારાં કામ કર્યા પછી આ દેહ પડે તોજ તેનું જન્મવું તે સફળ છે. વળી તે કાર્ય કરતાં કીર્તિ મેળવવાની કે માનની આશા કે ઇચ્છા રાખવી નહિં પરંતુ સ્વભાવથીજ પરોપકારને અર્થે તેવી શુદ્ધ વૃત્તિ ધારણ કરીને સારૂં કાર્ય કરવું કે જેથી પોતાના આત્માને શાંતિ થાય અને લોકમાં સારાં કાર્ય કરેલ હોવાથી ફરીને જીવતો છે તેમજ ગણાય. તથા મૃત તરીકે કોઇ ગણેજ નહિં. આ સર્વ કહેવાનો આશય એ છે કે શરીરનું અશુચીપણું સમજી તેમાં મોહક મમત્વ ધારણ ન કરવો અને અવસ્ય નાશ પામનારૂં છે તેમ જાણી તેનો સારો ઉપયોગ કરવો.

## આશ્રવ ભાવના. ૭.

**मनोवचःकाय कर्म, योग इत्युच्यते जिनैः**
**स एवाश्रव इत्युक्तः सो प्यशुभ शुभ स्तथा ॥ २९ ॥**
**अंभोधौ यान पात्रस्य छिद्रं सूते यथा जलं**
**योगरंध्रै स्तथाजीवः कर्मादत्ते शुभाशुभं. ॥ ३० ॥**

મન, વચન અને શરીરની ક્રિયાને જીનેશ્વરોએ યોગ કહેલો છે અને તેજ આશ્રવ છે એમ કહેલું છે. તે પણ શુભ અને અશુભ એમ બે પ્રકારનો છે,

સમુદ્રમાં વાહાણમાં પડેલું છિદ્ર, જેમ (વહાણમાં) જલ લાવે છે, તેમ જીવ યોગરૂપ છિદ્રોવડે શુભાશુભ કર્મ ગ્રહણ કરે છે.

**ભાવાર્થઃ**—આ ભાવનામાં કર્મને આવવાના કારણોનો વિચાર કરવામાં આવશે. રાગાદિ પરિણામથી મન, વચન, શરીરના યોગદ્વારા પુદ્‌ગલ પરમાણુનું આવવું તેને આશ્રવ કહે છે. આપણામાં એમ કહેવાય છે કે માંદા થયા પછી તેની દવા કરવી તેના કરતાં માંદા થવાનાં જે કારણો

હોય તે કારણોને સમજીને મંદવાડને આવતો અટકાવવો તે વધારે સારૂં છે. તેવીજ રીતે આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરવા માટે આવતાં કર્મ અટકાવવાની જરૂર છે. પરંતુ કર્મ કરી પછી તે કર્મના પરીણામને નિર્મૂળ કરવા પ્રયત્ન કરવો તેના કરતાં કર્મના કારણો સમજી તે કારણોને ખાસ દૂર રાખી કર્મજ ન બાંધવાં તે વધારે સારૂં છે. અને કર્મ બંધ ન થવા માટે તેના કારણો સમજવાની ખાસ જરૂર છે. જ્યાં સુધી કર્મને આવવાના કારણો જાણવામાં આવતાં નથી ત્યાં સુધી તેને રોકવાને માટે મનુષ્યો કેમ સમર્થ થશે? અને તે રોકવા માટે તે તરફ પ્રવૃતિ પણ કેવી રીતે કરી શકશે? કદાચ ઓઘ સંજ્ઞાએ પ્રયત્ન કરશે તો કર્મને છોડવાને બદલે કર્મ બાંધી લેવાનો પણ ભય રહેવા સંભવ છે,માટે પ્રથમ કર્મ આવવાનાં કારણો સમજવાની ઘણી જરૂર છે.આ કર્મ બે પ્રકારનાં છે. એક શુભ અને બીજાં અશુભ. જે કર્મના ઉદયથી જીવો મન તથા ઇંદ્રિયોને અનુકુળ લાગે તેવા ઇષ્ટ વિષયોનો ઉપભોગ લે છે, જે કર્મોના ઉદયથી મજબુત અને અને સુંદર શરીર મેળવે છે, બોલવાની અને વિચાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, સારી લાજ આબરૂ કે કીર્તિ મેળવે છે. દેવ મનુષ્યની ગતિ પામે છે, સારા કુળમાં જન્મ પામે છે, આયુષ્ય પૂર્ણ પામે છે, દેહ નિરંતર નિરોગી રહે છે, રાજ્યાદિ વૈભવ પામે છે, ઇંદ્રાદિકની પદવી પામે છે, તેવા કર્મને શુભ કર્મ કહેવામાં આવે છે. શુભનું બીજું નામ પુન્ય પણ છે.

જે કર્મોના ઉદયથી જીવો અનિષ્ટ વસ્તુ પામે છે, ઇચ્છા છતાં ઈષ્ટ વસ્તુ મળતી નથી, કુરૂપ કે કદરૂપ શરીર મળે છે, બોલવાની કે વિચારવાની શકિત હોતી નથી, દુનિયામાં જ્યાં જાય ત્યાં અપકીર્ત્તિ પામે છે, પાંચ ઇંદ્રિયો પૂર્ણ હોતી નથી, હલકી ગતિમાં કે હલકાકુળમાં જન્મ લેવો પડે છે, આયુષ્ય ઘણાં ટુંકાં હોય છે, શરીર રોગથી ભરપુર હોય છે, ભીક્ષા માગતાં પણ પેટ ભરાતું નથી, અથવા ઘણી મહેનતે પેટનું પુરૂં કરે છે, ટુંકામાં કહીએ તો ઇષ્ટ મળતું નથી અને અનિચ્છાએ પણ અનિષ્ટ આવીને ઉભું રહે છે, તે સર્વ કર્મને અશુભ કર્મ કહેવામાં આવે છે જેનું બીજું નામ પાપ પણ છે.

આ પાપ, પુન્યને આવવાની ક્રિયામાં મન, વચન, શરીર પણ એક પ્રકારનો વિશેષ ભાગ ભજવે છે. તે મનાદિથી થતિ ક્રિયાને યોગ કહેવામાં આવે છે તે દ્વારા આવતાં કર્મને આશ્રવ કહેવામાં આવે છે,

આશ્રવ—એટલે ચારેબાજુથી આવવું. આ શબ્દનો અર્થ સંસ્કૃતમાં આવવુ થાયછે. ' આવવું ' એ સામાન્ય અર્થ છે. શુભ અને અશુભ એ તેના વિશેષ વિભાગો છે. શાથી આશ્રવ આવે છે ? મન, વચન, અને શરીરની ક્રિયાથી. મનમાં ઉત્પન્ન થતા વિચારો, વિકલ્પો, સ્ફુરણો તે શરીરને ગતિવાન્ કરે છે.

પૂર્વના દૃઢ સંસ્કારોથી વાસનાના બળથી મન પોતે ગતિમાં મૂકાય છે. અને તેની સાથે રાગદ્વેષની ચિકાશસામેલ હોય છે. આ રાગ દ્વેષની ચીકાશથી નવીન કર્મ ગ્રહણ થાય છે. તેવીજ રીતે શરીર ગતિમાં મૂ-કાઇને વિવિધ પ્રકારની ક્રિયા કરે છે. તે શરીર બહારથી પુદ્‌ગલોનું ગ્રહણ કરી વચન અને મનને ગતિમાં મુકે છે અને પોતેપણ મુકાય છે. આ ગતિમાં રાગદ્રેષની પરિણતિને લઇ હર્ષ, શોકની ઉર્મીઓ ઉઠે છે. તે દ્વારા વિવિધ સ્વભાવવાળાં કર્મબીજોનો સંચય થઇ, સત્તામાં–કાર્મણ શરીરમાં દૃઢ સંસ્કાર રૂપે ખજાનો એકઠો થાય છે, જે પાછો સ્થુળ રૂપે રૂપાંતર પામતાં જીવો તેનો સુખદુ:ખરૂપે અનુભવ કરે છે.

જો આશક્તિપૂર્વક સારાં કર્મો કરી એટલે મન, વચન, શરીરનો સારે રસ્તે ઉપયોગ કર્યો હોયતો શુભ કર્મ એકઠાં થાય છે અને તેનો જો રાગદ્વેષ અજ્ઞાનવડે ખોટે રસ્તે ઉપયોગ કર્યો હોયતો અશુભ કર્મ એકઠાં થાય છે.

જેમકે દેવની પૂજા કરવી, ગુરૂની સેવા કરવી, સત્પાત્રોને દાન આપવું, ક્ષમાકરવી, સરાગ સંયમ પાળવો, ગૃહસ્થ ધર્મના વ્રત નિયમો પાળવાં, અજ્ઞાન તપ કરવો, સ્વભાવિક નમ્રતારાખવી, સરળ થવું, ધર્મ ધ્યાનમાં પ્રીતિ કરવી, સજ્જનોને સન્માન આપવું, ઉત્તમ મનુષ્યોની સોબત કરવી, ધર્મ શ્રવણ કરવો, સંસારથી ભય રાખવો, પ્રમાદ ઓછો કરવો, પરને ઉપકાર કરવો, ગરીબ અનાથાદિને મદદ કરવી, સર્વ જીવો ઉપર મૈત્રી ભાવ રાખવો, ગુણીના ગુણો દેખી સંતોષ પામવો, જીવો ઉપય દયા રાખવી, ભુખ્યાંને ભોજન આપવું, તરસ્યાઓને પાણી આપવું, વસ્ત્ર રહિતને વસ્ત્ર આપવાં, રોગીને ઔષધ આપવાં, નિરાધારને આધાર આપવો સ્થાન રહિતને આશ્રય આપવો, પરમાત્માના નામનું સ્મરણ કરવું, દેવગુરૂને નમન કરવું, તેમની સેવા કરવી, સત્ય બોલવું, હિતનો ઉપદેશ આપવો, સારા વિચારો કરવા, અને વીશસ્થાનકનું આરાધન કરવું.—ઇત્યાદિ. આ સર્વસારાં કામ કહેવાય છે. આ સારાં કાર્યોમાં કાંઇક આશી

ભાવથી, સુખી થવાની ઇચ્છાથી, આ ભવમાં કે પરભવમાં કાંઇક ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય તેવી મમત્વની લાગણીથી જો પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે તો તેનાથી પુન્ય બંધ થાય છે.

ખરાબ કામ જેવાં કે–જ્ઞાન ભણતો હોય તેમાં અંતરાય કરવી, વિઘ્ન કરવું, જ્ઞાન આપનારને ઓળવવો, તેની નિંદા કરવી, જીવોનો ઘાત કરવો, મત્સર ધરવો, જીવોને દુઃખ આપવું, શોક કરવો યા કરાવવો, સંતાપ આપવો, આક્રંદ કરવું યા કરાવવું, વીતરાગ, શ્રુત, સંઘ અને ધર્મના અવર્ણવાદ બોલવા, અન્યપણ દેવાદિના અવર્ણવાદ બોલવા જીવોને આળ આપવાં, અસત્ય માર્ગની પ્રરૂપણા કરવી, જીવોને ઉન્માર્ગે ચડાવવા, ધર્મથી ભ્રષ્ટ કરવા, અનર્થનો આગ્રહ કરવો, ગુર્વાદિકનું અપમાન કરવું, તીવ્રકષાય, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ કરવો, ખરાબ ચેષ્ટાઓ કરવી, મશ્કરી ઠઠ્ઠા કરવી, ઘણોપ્રલાપ કરવો, ( વગર પ્રયોજનનું સંબંધ વિના બોલબોલ કરવું )સહન શીળતા ન રાખવી, ઈર્ષા કરવી, બીજાના સુખનો નાશ કરવો, ખરાબ કામમાં ઉત્સાહીત અન્યને કરવા, ( ઉત્તેજન આપવું ) નાના પ્રકારની ક્રીડાઓ કરવી, કામણાદિ કરી અન્યના મનને સ્વાધિન કરવું, ભય આપવો, ત્રાસ પમાડવો, નિર્દયતા વાપરવી, સદાચારની નિંદા કરવી, વિષયમાં આશક્તિ રાખવી, અસત્ય બોલવું, ચોરી કરવી, પરસ્ત્રીલંપટ થવું, સતીઓનાં શીયળ ખંડવાં, આરંભ કરવો, પરિગ્રહ વધારવો, સાધુ પુરૂષોની નિંદા કરવી, ધર્મમાં તત્પર થયેલાને વિઘ્ન કરવું, સંસારની આશક્તિ ભાવે અનુમોદના કરવી, ઉત્તમ ચારીત્રને દુષણરૂપે કહેવું, શાંત થયેલા કષાયાદિની ઉદિરણા કરવી, કલેશ જગાડવો, દારૂ માંસનું ભોજન કરવું, લાંબા વખત સુધી વેર વધારવું આર્ત્ત રૌદ્ર ધ્યાન કરવું, મિથ્યાત્વરાખવું, કરેલપાપને છુપાવવું, દાંભિકતા રાખવી, વક્રપણું, અન્યને ઠગવા, માયાકપટનો પ્રયોગ કરવો, ચાડીખાવી, ચીત્તની ચપળતા રાખવી, જુઠી સાક્ષી ભરવી, દ્વેષભાવે અન્યનાં અંગોપાંગ કાપવાં, વિના પ્રયોજને મનુષ્ય તથા જનાવરો બંધીખાને રાખવાં, પાંજરામાં પુરવાં, હિંસકયંત્રો બનાવવાં, કઠોરકે અસભ્ય વચન બોલવાં, પરના સોભાગ્યનો નાશ કરવો, દાવાનળ સળગાવવો, ધર્મનાં સ્થાનો કે સાધનોનો નાશ કરવો, અન્યની અવજ્ઞા કરવી, સદ્‌ગુણનો નાશ કરવો, અસદ્ દોષનો આરોપ કરવો, પોતાની પ્રસંસા કરવી, છતા દોષ ઢાંકવા, જાતિઆદિનો ગર્વ કરવો, અન્ય દાનાદિ કરતો હોય તેને ના પાડવી, અંતરાય કરવી, દેહનો ઘાત કરવો ઇત્યાદિ બીજાંપણ તેવાંજ ખરાબ કામ કહેવાય છે રાગ દ્વેષ

કે અજ્ઞાન ભાવે આશક્તિ પૂર્વક તે કર્મ કરવાથી અશુભ કર્મ બંધાય છે.

વિવિધ પ્રકારની મનની વૃત્તિઓ, વચનની વીચીઓ, અને શરીરની પ્રવૃત્તિઓ, તે શુભાશુભ કર્મ બંધનના કારણ છે. આચારંગસૂત્રમાં પણ આજ પ્રમાણે મન, વચન અને શરીરથી કરવા, કરાવવા અને અનુમોદવાની ક્રિયાનેજ કર્મ બંધનના કારણભૂત કહી છે. કર્મ બંધનાં બીજાં કારણોનો હરકોઇ પણ રીતે આ ત્રણમાં સમાવેશ થઇ શકે છે.

આજ વાતને દૃષ્ટાંત દ્વારા સ્પષ્ટ કરે છે. સમુદ્રની અંદર ચાલ્યા જતા વાહાણને છિદ્ર પડવાથી જેમ તે છિદ્ર દ્વારા પાણી વહાણમાં ભરાઇ જાય છે અને જો હુંશીઆર નાવિક-કપ્તાન તે પાણીને કાઢી ન નાંખે, તથા પડેલા છિદ્રને બંધ ન કરી શકે તો તે વહાણ ડુબી જાય છે. તેમજ આ જીવ, મન, વચન, કાયાની રાગદ્વેષ અજ્ઞાનજન્ય ક્રિયાવાળાં છિદ્રવડે શુભાશુભ કર્મ ગ્રહણ કરે છે અને જો તે જીવને ઉસ્તાદ ગુરૂરૂપ કપ્તાન ન મળે તો આ જીવરૂપ વહાણ તળીએજ બેસી જાય છે. અર્થાત્ જીવ વિવિધ પ્રકારની દુર્ગતિઓમાં રઝળે છે. આ આશ્રવને રોકવાના રસ્તાઓ સદ્‌ગુરૂ દ્વારાજ સમજવા જેવા છે. કારણકે રોગોની માફક દવાઓ પણ અનેક હોય છે, પણ નાડી પરિક્ષા કરીને વૈદ જો દવા આપે છે તો તરત તેની અસર થઇ શરીર નીરોગી બને છે. તે સિવાય પુસ્તકોમાં લખેલી દવા વાંચીને કરવાથી કે દવાખાનામાં ભરેલા બાટલાઓ પીવાથી ઉપયોગી અસર થતી નથી તેમ સદ્‌ગુરૂ વૈદ્યે કર્મ રોગની પરિક્ષા કર્યા વિના પોતાની મેળે કરાયેલા કર્મ કાઢવાના ઉપાયો ઉપયોગી થતા નથી માટે તેવા અનુભવી ગુરૂની નિશ્રાએજ કર્મરોગની દવા કરવી. જે ભવિષ્યમાં કલ્યાણનું કારણ થાય છે.

### સંવર ભાવના. ૮

अशेषाश्रवरोधो यः संवरो सौ निगद्यते;
द्रव्यतो भावतश्चापि सद्विधेति प्रवर्त्तते. ॥ ३१ ॥
यः कर्म पुद्गलादान विच्छेदः स्या त्तपस्विनां
स द्रव्य संवरो ज्ञेयो योगिभि र्भावितमतात्माभिः ॥३२॥
यः संसार निमित्तस्य क्रियाया विरतिः सतां
स भाव संवरो ज्ञेयः सर्व संवृत योगीनां. ॥३३॥

જે સર્વ આશ્રવનો રોધ કરવો તેને સંવર કહે છે. તે દ્રવ્યથી અને

ભાવથી એમ બે પ્રકારે પ્રવર્ત્તે છે. જે જ્ઞાનીઓને કર્મ પુદ્ગલ લેવાનું બંધ થાય છે તે, ભાવિતાત્મા યેાગીઓએ દ્રવ્ય સંવર જાણવેા. જે સત્પુરૂષેાને સંસારના નિમિત્તભૂત ક્રિયાની વિરતિ ( નિવૃત્તિ ) થાય છે તે સર્વથા સંવૃત્ત ( નિવૃત્ત ) યેાગીઓને ભાવ સંવર જાણવેા.

**ભાવાર્થ**—પૂર્વે આશ્રવ ભાવનામાં કર્મને આવવાના હેતુઓ, રસ્તાઓ બતાવ્યા. હવે આ સંવર ભાવનાની અંદર આવતા કર્મને કેવી રીતે અટકાવવાં તે બતાવવામાં આવશે. રાગાદિ અશુદ્ધ પરિણામનેા ત્યાગ કરવાથી કર્મ પરમાણુઓનું આગમન રેાકવું તે સંવર કહેવાય છે. સંવરનેા અર્થજ એ થાય છે કે સંવરવું–એકઠું કરવું. શું સંવરવું કે એકઠું કરવું? વિવિધ પ્રકારે રાગ, દ્વેષ, મેાહ, અજ્ઞાન આદિ ભાવેામાં ફેલાયેલી, વીખરાયેલી મનેાવૃતિઓને સંવરવી, એકઠી કરવી. એક ઉત્તમ સાધ્ય બિન્દુ રાખી તેમાં તે વૃતિઓના પ્રવાહને ચલાવવેા, અને છેવટે તેનેા આત્મામાં લય કરવેા. વૃત્તિઓ મનને હેાય છે. મનનેા સંવર કહેવાથી તેમાં વચન અને કાયાનેા પણ સમાવેશ થઇ ગયેા સમજવેા. કારણ કે મનમાં કેાઇ પણ પ્રકારની ઇચ્છાનું સ્ફુરણ થયા સિવાય વચન કે શરીરની પ્રવૃતિ થવી સંભવતી નથી.

દેશ સંવર અને સર્વ સંવર એમ સંવરના બે ભેદ થાય છે. થેાડેા થેાડેા અમુક વૃત્તિનેા આશ્રવ રેાકવેા તે દેશ સંવર કહેવાય છે. જેમકે હિંસક સ્વભાવવાળી એકાદ ખરાબ વૃત્તિને રેાકવી યાને તેમ ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી અને તે લીધેલ પ્રતિજ્ઞા પ્રમાણે વર્ત્તન રાખવું આ દેશ સંવર છે.

સર્વથા સર્વ પ્રકારની વૃતિઓને, મન, વચન, કાયાના યેાગેાને રેાકી નાખવા અને પાછું તેમાંથી ફરી ઉત્થાન કેાઇ પણ વખત ન થાય તેવી સ્થીતિમાં આવી રહેવું તે સર્વ સંવર કહેવાય છે.

દ્રવ્ય સંવર અને ભાવ સંવર એમ પણ સંવર બે પ્રકારનેા છે. આશ્રવ દ્વારેાવડે આવતા કર્મ પુદ્ગલ લેવાનું બંધ કરવું, તે દ્રવ્ય સવર છે. જેમકે અમુક વખત સુધી બેાલવું બંધ કરવું, કે શરીરની સ્થુલ ક્રિયાએા અટકાવવી, સામાયિકાદિ કરવું, ઇચ્છાઓ–વાસનાઓને માર્યા સિવાય મનાદિ યેાગેાની પ્રવૃતિ અટકાવવી, મહાવ્રતેા કે સ્થુલ વ્રતેા લેવાં વિગેરે આ ક્રિયા સ્થુલ પ્રયત્ન સાધ્ય છે. અમુક વખત સુધી રહે છે પણ સત્તામાં તે વાસનાનાં બીજ હેાવાથી પાછું ઉત્થાન થવા સંભવ છે

અર્થાત્ પાછું ફરીને તે દ્વાર ચાલુ થવા સંભવ છે. માટે તે દ્રવ્ય સંવર છે.

સંસારના કારણરૂપ ક્રિયાથી વિરમી જવું તે ભાવ સંવર છે. આ સંવરની ક્રિયા ઘણા સુક્ષ્મ પ્રયત્ન સાધ્ય છે. સત્તામાંથી બીજનો સર્વથા નાશ થાય છે એટલે સંસારના નિમિત્ત ભૂત ક્રિયા થતી અટકે છે, મનાદિ યોગોનો સર્વદા, સર્વથા રોધ કરનાર યોગીઓને–કેવલીઓને આ સંવર છેવટની સ્થીતિએ હોય છે, પૂર્વનો દ્રવ્ય સંવર તે વૃદ્ધિ પામતાં ભાવ સંવરનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

મનમાં જે જે જાતની વૃત્તિઓ ઉઠે છે તેના પ્રતિ પક્ષભૂત સામી તેને હઠાવનાર વૃત્તિઓ પણ હોય છે, એટલે સંવરનો ટુંકો અર્થ એવો થયો કે આશ્રવ વાળી કોઇપણ જાતની વૃત્તિ ઉઠે કે તરતજ તેની વિરોધીની તેને અટકાવનાર વૃત્તિ સામી ઉભી કરવી કે જેથી પહેલી વૃત્તિ દબાઇ જાય. મનની અશુદ્ધ ભાવનાને શુદ્ધ ભાવનાવડે દબાવવી, અગર તેનો નાશ સાધવો, દૃષ્ટાંત તરીકે મિથ્યાત્વનાં પરિણામ થયાં તો તેની સામે તેના વિરોધી તરીકે સમ્યક્ત્વનાં નિર્મળ પરિણામ ઉભાં કરવાં. જેમકે નિત્યમાં અનિત્યની બુદ્ધિ થવી, દુઃખમાં સુખની ભ્રાંતિ થવી, અનાત્મ પદાર્થમાં આત્મપણાની લાગણી થવી તે મિથ્યાત્વ પરિણામ કહેવાય છે તેને બદલે નિત્યમાં નિત્યપણાની બુદ્ધિ, સુખમાં સુખપણાની લાગણી અને આત્મામાં આત્મપણાનો નિર્ણય કરવો તે સમ્યક્ પરિણામ કહેવાય છે. ઇચ્છા ઉત્પન્ન થઇ તો સામી અનિચ્છા, નિસ્પૃહતા, સંતોષ, [1]નિરાશી ભાવની ભાવના મુકી તેનો નાશ કરવો. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ ઇત્યાદિ વૃતિઓ ઉત્પન્ન થાય તેની સામે અનુક્રમે ક્ષમા, નમ્રતા, સરલતા, સંતોષ, વિરાગ, સમપરિણામ વિગેરે ભાવવાળી વૃતિઓથી તે પૂર્વની વૃતિઓનો નાશ કરવો. પણ આ વિરોધી શુભ વૃત્તિઓ એવી પ્રબળ હોવી જોઇએ કે અશુભ વૃત્તિઓને દૂર કરે અગર તેમ ન કરી શકે તો પણ ત્રાજવાનાં બે છાબડાંની અંદર એક સરખાં વજનની પેઠે સરખું બળ તો હોવુંજ જોઇએ કે જેથી અશુદ્ધ ભાવનાઓ અસર કરી શકે નહિં અને અંતઃકરણ ધીમે ધીમે શુદ્ધ થઇ શકે. સંકલ્પોને નિઃસંકલ્પથી રોકવા, વચનને મૈાનતાથી અને શરીરને સ્થીરતાથી આ પ્રમાણે દેશથી કે સર્વથી જેવી પોતાની સામર્થ્યતા હોય તે પ્રમાણે યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરવાથી જીવો આશ્રવને રોકી શકે છે. એટલું બરાબર યાદ રાખવું જોઇએ કે દૃષ્ટિ

---

૧ સર્વ વસ્તુના ત્યાગની ભાવના.

સમ્યક્ થયા વિના સંવરની ક્રિયા એટલે આવતાં કર્મને રોકવાનું બળ જીવોમાં આવી શકતું નથી. સમ્યક્ દર્શન કહો કે સમ્યક્ દૃષ્ટિ કહો એ બન્ને એકજ વાત છે. આત્મા તરફજ જેની દૃષ્ટિએ પ્રયાણ કર્યું છે, પુદ્ગલ પદાર્થોમાં સત્ય સુખ નથીજ એવી જેની પૂર્ણ શ્રદ્ધા પ્રગટી છે, આત્માજ સુખરૂપ છે અને તે હું. સાચો હું. હુંજ છું એમ જાણી તેના દરેક પ્રયાસો તેને શુદ્ધ કરવા માટેજ પ્રવર્ત્તે છે, તેના તરફ લક્ષ રાખીનેજ વર્ત્તન થાય છે ત્યારેજ તેનાથી કરાતી સર્વ ક્રિયાઓ સંવરરૂપ થાય છે. નહિતર સમ્યક્ દૃષ્ટિ વિના કરાતી ક્રિયાઓ સંસારના કારણરૂપ થાય છે. તેમાં સારી ક્રિયાઓ હોય તો પુન્યનું કારણ થાય છે. પણ તેથી સંસારના પરિભ્રમણનો નાશ કે કર્મ અટકાવવાનાં કારણરૂપ તે ક્રિયા થતી નથી માટે દરેક ક્ષણે સમ્યક્દૃષ્ટિ મનુષ્યોએ જાગૃતિ રાખવી જોઇએ કે, અમુક ક્ષણે મારા મન, વચન, શરીર ની પ્રવૃત્તિ કઇ તરફ છે ? તેમાં મનની પ્રવૃત્તિ તપાસવા માટે તો વારંવાર લક્ષ આપવું જોઇએ, અને આશ્રવવાળી પ્રવૃત્તિ જણાતાં તેની વિરોધી પ્રવૃત્તિ ધારણ કરી સામી સારી ભાવના ઉત્પન્ન કરી અશુભ આશ્રવથી પાછા હઠી શુભ પ્રવૃત્તિમાં વધારો કરવો. તે ટેવ પડયા પછી શુભ આશ્રવને પણ રોકી લઇ શુદ્ધ આત્મ સ્થીતિમાં પ્રવેશ કરવો. અને તેજ આ ભાવનાની વિચારણાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

## નિર્જરા ભાવના ૯.

**मूळ भूतानि कर्माणि जन्मांतादि व्यथातरोः**
**विशीर्यंते यया सा च निर्जरा प्रोच्यते बुधैः ॥३४॥**
**सा सकामा ह्यकामा च द्विविधा प्रतिपादिता;**
**निर्ग्रंथानां सकामा स्या दन्येषा मितरा तथा. ॥३५॥**

જન્મ મરણાદિ પીડારૂપ વૃક્ષના મૂળ સરખાં કર્મો જેવડે વિંખરાઇ જાય, ખરી પડે તેને જ્ઞાની પુરૂષો નિર્જરા કહે છે.

તે નિર્જરા–સકામ અને અકામ એમ બે પ્રકારે કથન કરેલી છે. નિગ્રંથોને સકામ નિર્જરા હોય છે, તેમજ બીજાઓને અકામ નિર્જરા હોય.

**ભાવાર્થ**—આવતા કર્મોને રોકવારૂપ સંવર ભાવના બતાવ્યા બાદ, પૂર્વનાં આવેલ કર્મને કાઢી નાખવા માટે નવમી નિર્જરા ભાવના કહેવામાં આવે છે. આ જીવ પોતાના શુદ્ધ ઉપયોગના બળથી પૂર્વ સંચિત કર્મ અણુઓનો એક દેશથી નાશ કરે છે તે નિર્જરા કહેવાય છે. એક દેશથી એટલે અમુક ભાગનો નાશ કરે છે એમ કહેવાનો હેતુ એ છે કે સર્વથા

સર્વ અણુઓનો નાશ થાય તેને મોક્ષ થાય છે, તે મોક્ષ કહેવાય છે અને આ નિર્જરા પ્રકરણ છે એટલે નિર્જરાની હકીકત જણાવી છે.

કર્મ બે પ્રકારનાં છે, નિકાચિત બંધવાળાં, અને શિથિલ બંધવાળાં, જે કર્મ અવશ્ય ભોગવવાંજ પડવાનાં છે, જેનો બંધ મજબુત બંધાઇ ચુકયો છે, તેમાં ફેરફાર કરી શકાતો નથી તે તો અવશ્ય પ્રારબ્ધ રૂપે ઉદય આવવાનાં, અને તે નિકાચિત બંધવાળાં કર્મોની નિર્જરાતો ભોગવી લેવાથીજ થાય છે.

બીજી જાતનાં કર્મ, કે જેનો બંધ મજબુત-નિકાચિત પડયો નથી પણ વાસના રૂપે જેનાં પુદ્દગલો એકઠાં કરેલાં છે તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે. પશ્ચાતાપવાળી પણ આત્માના શુદ્ધ ઉપયોગ રૂપ સદ્દભાવનાથી તે નિર્જરી શકાય છે. અથવા એક જાતની કર્મ પ્રકૃતિમાંથી બીજી જાતની કર્મ પ્રકૃતિમાં વિચાર શક્તિ દ્વારા પલટાવી પણ શકાય છે. સારા સમાગમથી, જ્ઞાની પુરૂષોના સહવાસથી, ઘણી વખત આપણી વાસનાઓ ઓછી થઇ જાય છે, અમુક વસ્તુનો મમત્વ ઓછો થઇ જાય છે, અને મનમાંથી પણ તેવી જાતની ઇચ્છાઓ સદાને માટે કાઢી નાખીએ છીએ. આનું કારણ એજ છે કે તે નિકાચિત બંધ પડયા વિનાની આપણી ખરાબ લાગણીઓ હોવાથી, ભાવનાઓથી જે પુદ્દગલ કર્મનો જથ્થો એકઠો કરાયેલો હતો, તે સદ્દગુરૂના વચનામૃતોથી, ભાવ વિશુદ્ધ થતાં વીંખરાઇ જાય છે. આ માટે જ કહેવામાં આવ્યું છે કે, જન્મ, મરણના બીજ ભૂતકર્મો જે સદ્દભાવનાવડે વિંખરાઇ જાય છે તેનું નામ નિર્જરા છે.

આ નિર્જરા બે પ્રકારની છે. સકામ નિર્જરા અને અકામ નિર્જરા કર્મનો નાશ કરવા માટે જે જે પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે, જે જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે, અને તે પણ આત્મઉપયોગની પૂર્ણ જાગૃતિ પૂર્વક કરવામાં આવે છે તેથી સકામ નિર્જરા થાય છે.

ટાઢ, તાપ, ક્ષુધા, તૃષા, અનેક પ્રકારનાં અકામકષ્ટાદિ, સમ્યક્દષ્ટિ થયા સિવાય સહન કરવામાં આવે છે. ઇચ્છા વિના પણ વિવિધ પ્રકારના રોગાદિ સહન કરવામાં આવે છે. ઇષ્ટ વિયોગથી, અનિષ્ટ સંયોગથી વિવિધ પ્રકારના અપમાનથી, દુનિયામાં અપકીર્તિ ફેલાવાથી, ચક્ષુઆદિ ઇંદ્રિયોના નાશથી, મોહના ઉદયથી થતા કામાદિ વિકારોને પરાણે રોકી રાખવાથી, નીચ કુલાદિમાં ઉત્પન્ન થવાથી, નાના પ્રકારની ઇચ્છાઓની અપૂર્ણતાથી, ટુંકામાં કહીએ તો જ્ઞાનાવરણાદિ આઠ પ્રકારનાં કર્મના ઉદયથી જે માનસિક વાચિક કે કાયિક કષ્ટો સહન કરવાં પડે છે તે દુઃખ સહન કર-

વાથી પછી તે ઇચ્છાથી કે અનિચ્છાથી પણ જેટલું સહન કરવામાં આવે છે તેટલું પૂર્વે જે કર્મ બાંધેલું છે તેમાંથી ઓછું થાય છે. આ સહનતાથી અકામ નિર્જરા થાય છે. જે અકામ નિર્જરા એકેંદ્રિય જીવોથી લઇ પંચેં-દ્રિય જીવો પર્યંત મિથ્યાદષ્ટિવાળા સર્વને કાયમને માટે હોય છે. જે જે વ્યકતીઓને સકામ નિર્જરા કરવાની સત્તા હોતી નથી અગર તો તેવી નિર્જરાને લાયક હોતા નથી તે તે વ્યક્તીઓને અકામ નિર્જરા હોય છે એટલે કે પૂર્વ કર્મના ઉદયે દુઃખો આવી પડે છે તે સહન કરવાથી પૂર્વ કર્મ ઓછાં થાય છે પણ આત્મ જાગૃતિ ન હોવાથી અજ્ઞાન અને રાગદ્વેષ પૂર્વક તે પૂર્વ કર્મ ભોગવતાં નવિન કર્મ બંધ કરે છે. આવી રીતે વિશ્વમાં દરેક મનુષ્ય બલ્કે પ્રાણીને માટે અકામ નિર્જરા તો છેજ.

આ સિવાય પણ જે પંચધુણી તાપવી, અજ્ઞાન તપશ્ચર્યા ઉપવાસા-દિથી કરવી, વિગેરે કષ્ટદાયક ક્રિયા પોતાનું આત્મબલ જાગૃત થયા સિવાય અજ્ઞાનભાવથી કરવામાં આવે છે, તે સર્વથી અકામ નિર્જરા થાય છે તેમજ તે ક્રિયાઓ ભાવી દુનીયાના સુખની ઇચ્છાથી કે કાંઇ પણ આશાથી કરાતી હોવાથી તેમાંથી પુન્ય પણ થાય છે પણ આ પ્રકરણ નિર્જરાનું હોવાથી આંહી નિર્જરાનેજ મુખ્ય રાખીને વિવેચન કરવામાં આવે છે તે કર્મ જેટલું ભોગવાય છે. તેટલું પૂર્વના બાંધેલ કર્મમાંથીજ બાહાર આવે છે તેથી તેનો નાશ તો થાય છેજ. એટલે આ નાશ પામતા—આત્મ-પ્રદેશથી ઓછાં થતા કર્મને અકામ નિર્જરા કહેવામાં આવે છે. અકામ નિર્જરા મિથ્યાદષ્ટિનેજ હોય છે. બાકી તે કર્મ ભોગવતાં સમ્યક્દષ્ટિના અભાવે હર્ષ, શોક, રાગદ્વેષાદિવાળાં પરિણામ થયા સિવાય રહેતાં નથી અને આવાં પરિણામથી નવીન બંધ પણ સાથેજ થાય છે. સમ્યક્દષ્ટિ વાળા જીવો. આ કર્મ ભોગવતાં હર્ષ, શોક, કે રાગદ્વેષ ન કરતા હોવાથી તેને સકામ નિર્જરા થાય છે. અને તેઓ નવીન બંધ કરતા નથી. કર્મ ભોગવતાં હર્ષ, શોક ન થવાનું કારણ તેમની સમ્યક્દષ્ટિ થયેલી છે તેજ છે. તેમનો આત્મઉપયોગ, શુદ્ધ ઉપયોગ ક્ષણે ક્ષણે જાગૃત હોય છે. તેથી અજ્ઞાન, મમતા કે અભિમાન તેમને થતાં નથી. અને તેના વિના નવીન બંધ થતો નથી. જેમ પેહેલાં નાના પ્રકારનાં પ્રતિકુળ કષ્ટો સહન કરવાથી પાપ કર્મની અકામ નિર્જરા થાય છે તેમજ પાંચ ઇંદ્રિયનાં અનુકુળ સુખ ભોગવવાથી, પણ પૂર્વનું બાંધેલ શુભ કર્મ—પુણ્ય ઓછું થાય છે. એટલે તેથી પણ અકામ નિર્જરા થાય છે. આ પ્રમાણે ઇષ્ટા નિષ્ટ સુખ દુઃખ ભોગવવાથી સમ્યક્દષ્ટિ સિવાય અકામ નિર્જરા થાય છે. જે નિર્જરા સર્વ પ્રાણીને હોય છે.

આંહી આ શંકા ઉત્પન્ન થવેા યેાગ્ય છે કે, આવી નિર્જરા સર્વે જીવેા કરેજ છે તેા તમે આ નિર્જરાતત્વમાં નવીન શું બતાવ્યું? વળી આવી નિર્જરાથી શું સંસારના બીજભૂત કર્મોનેા નાશ થઈ શકે છે? જે સુખ દુઃખ ભેાગવવાથી કર્મનેા નાશ થતેા હેાયતેા તેતેા સર્વને થયા જ કરે છે તેા પછી ધર્માધર્મની વ્યવસ્થાની મનુષ્યેાને શું જરૂર છે?

આનેા ઉત્તર આ પ્રમાણે છે. સર્વ જીવેા સુખ દુઃખ અનુભવીને કર્મ એાછાં કરે છે તે વાત ચેાકશ તેમ જ છે પણ તે સુખ દુઃખ રૂપ શુભાશુભ કર્મનેા અનુભવ કરતાં તે જીવેા રાગ દ્વેષની નવીન લાગણીએા ઉત્પન્ન કરે છે. મૃદુ કે તિવ્ર જેવી અને જેટલી લાગણી તેવું અને તેટલા પ્રમાણનું કર્મ બંધાય છે. કર્મની જાવક છતાં નવીન આવકને લઇને સંસારના બીજભૂત કર્મનેા નાશ થતેા નથી. મતલબ કે જેટલું કર્મ સુખ દુઃખના અનુભવથી તે એાછું કરે છે તેટલું કે તેનાથી એાછું અગર વધારે પાછું બંધાય છે. આ કારણથી ધર્માધર્મની વ્યવસ્થાની જરૂરીયાત સર્વ જીવને રહ્યા કરે છે.

નિર્જરા તત્વમાં નવીન એ બતાવવાનું છે કે, અકામ નિર્જરાતેા સર્વ જીવેા કરે છે પણ સકામ નિર્જરા કરવી તે પુરૂષાર્થથી સાધ્ય થઇ શકે તેમ છે. ત્યાગીએા, નિગ્રંથેા સકામ નિર્જરા કરી શકે છે. મૂળ ગ્રંથ કારના શ્લેાકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સકામ નિર્જરા નિગ્રંથેા ને હેાય છે એ વાત ખરી છે, પણ નિર્ગ્રંથનેા અર્થ જે ત્યાગી થાય છે. તેટલેા સાંકડેા અર્થ નલેતાં નિર્ગ્રંથ એટલે ગ્રંથી વિનાનેા "—જેની રાગ દ્વેષની ગ્રંથી—ગાંઠ તુટી ગયેલી છે તેવા" એ અર્થ લેવેા વધારે યેાગ્ય છે. મતલબ કે સંસારના પદાર્થોમાં મમત્વકે આ શક્તિભાવની લાગણીએા જેની નાશ પામી છે તેવા સમ્યક્‌દષ્ટિ વાળા જીવેા ગ્રહણ કરવા તે આંહી વધારે યેાગ્ય લાગેછે.

આશક્તિ નાશ પામવાથી આશક્તિને લઇને થતી રાગદ્વેષની તીવ્ર પરિણતિ, તે જેની સદાને માટે બંધ થઈ ગઇ છે, અનંત બંધને વિસ્તારનારી ક્રેાધ, માન, માયા, લેાભ રૂપ અનંતાનુબંધી અજ્ઞાનપરિણતિ જેની છેદાઇ ગઇ છે તેવા જીવેા નિગ્રંથ શબ્દથી ગ્રહણ કરવા. આવા જીવેા ત્યાગી હેાય કે ગૃહસ્થ હેાય તેમને સકામ નિર્જરા થાય છે આ ઉપરથી એ નિશ્ચય કરવાનેા છે કે જેને સમ્યક્ દષ્ટિ પ્રાપ્ત થઇ છે તેવા સમ્યક્‌ત્વવાન્ જીવેાને સકામ નિર્જરા હેાય છે. તે સિવાયનાને અકામનિર્જરા હેાય છે.

અનિચ્છાએ, આત્મજાગૃતિ વિના, સ્વભાવિક રીતે ઉદય આવી કર્મ આછાં થાય છે તે અકામ નિર્જરા છે. તે જીવની અવી ઇચ્છા નથી હોતી કે સત્તામાં મારે કર્મ પડયાં હોય છે તે બહાર લાવું કે બહાર આવી સર્વથા નાશ પામે અને હું મુક્ત થાઉં.

અકામ નિર્જરા ઝાડનાં ડાળાં પાંખડાં કાપવા જેવી છે. મૂળ જમીનમાં કાયમ હોવાથી તે કાપેલાં ડાળાં પાંખડાં પાછાં પલ્વીત થવાનાંજ. તેવીજરીતે અસમ્યક્દૃષ્ટિમાં અજ્ઞાનદશાને લઇને ઉત્પન્ન થતા રાગદ્વેષ મોહાદિનાં બીજ સત્તામાં હોવાથી, તેમાંથી વારંવાર નવીન કર્મ થવાનાંજ.

સમ્યક્દૃષ્ટિ જીવોને જ્ઞાનદશા જાગૃત થયેલી હોવાથી સકામ નિર્જરા હોય છે. આ નિર્જરા ઝાડનાં મૂળિયાં ઉખેડી નાખવા જેવી છે. મૂળ નાશપામતાં તેમાંથી ફરી અંકુરો ઉત્પન્ન થવાની શક્તિનાશ પામે છે. તેમ જ્ઞાન દૃષ્ટિ જાગૃત થવા પછીથી કરાતી ક્રિયા નવીન ફળ આપાનારી થતી નથી, એટલુંજ નહિં પણ પૂર્વકર્મનો નાશ કરવાવાળી પણ થાય છે. જ્ઞાની પૂર્વકર્મના ધક્કાથી ચાલે છે. પૂર્વસંચિત કર્મના ઉદય અનુસાર દુનિયામાં પ્રવૃત્તિ કરેછે. તે ધક્કો બંધ થતાં તેની ક્રિયા અટકી જાય છે. અજ્ઞાની નવો ધક્કો આપે છે. કર્મને નવીન બળ આપે છે. તેથી જીવન ચક્ર સદા ગતિમાન્ રહયા કરે છે. પરિભ્રમણ ચાલુ રહે છે.

આ ભાવનામાં ધ્યાનપર લાવવા જેવી બીજી નવીનતાએછેકે પૂર્વકર્મનો અનુભવ કરતાં નવીન કર્મ ન બંધાય તેમાટે પૂર્ણ સાવચેતી રાખવી. આ બાબત ઘણીજ મનન કરવા જેવી છે. એને માટે જેટલો પુરૂષાર્થ કરવો ઘટે તેટલો કરવો યોગ્ય છે. પુરૂષાર્થને અવકાશપણ આ વાત માટે જોઇએ. બાકીતો પૂર્વનું કર્મ ચાલ્યું આવે છે. તેતો તમે હા કહો કે ના કહો, તમારી ઇચ્છા હોય કે ન હોય, તમે રાજી થાઓ કે ન થાવ, પણ તે કર્મ તો આવવાનુંજ અને તમારે ભોગવવું પડવાનુંજ. તે માટે પુરૂષાર્થ કરવાની જરા જેટલી પણ જરૂર નથી.

**પુરૂષાર્થની જરૂરીયાત છે તે બતાવે છે,**

स्वयं पाक उपायाच्च फलानां स्याद्यथा तरोः
तथात्र कर्मणां पाक स्वयं चोपायतो भवेत् १६ ॥
विशुध्यति यथास्वर्ण सद्दोष मपि वन्हिना
तद्वत्शुध्यति जीवोयं तप्यमान तपोग्निना १७ ॥

જેમ વૃક્ષ ઉપર ફળોનો પાક સ્વાભાવિક થાય છે, તેમ ઉપાયથી પણ થાય છે. તેમ આંહીં કર્મનો પાક ( ઉદય ) પોતાની મેળે થાય છે તેમ ઉપાયથી પણ થાય છે. મેલવાળું સોનું જેમ અગ્નિવડે વિશુદ્ધ થાય છે તેમ તપરૂપ અગ્નિવડે તપાઇને આ જીવ શુદ્ધ થાય છે.

**ભાવાર્થ**—આંબા કેળ પ્રમુખનાં ફળો ઝાડઉપર કેટલીક વખત પાકે છે પણ તે પાકવામાં વધારે વખતની જરૂર પડે છે. જેને તે ફળ ખાઇને આનંદ લેવાની વહેલી ઇચ્છા હોય અથવા ઝાડઉપર તે ફળો પોતાનીમેળે યથાયોગ્ય પાકે ત્યાંસુધી તેની રાહ જોવાની ધીરજ નહોય તેમણે તે કાચાં ફળોને ઘાસ, પરાળકે જેનાથી વધારે ગરમી મળે તેવા બાફવાળા સ્થાનમાં રાખવાં જેથી ગરમીની મદદથી ઘણા થેાડા વખતમાં તે ફળો પાકી જશે આ પ્રમાણે ફળો પકાવવાનો નિયમ આપણા અનુભવમાં આવે છે. વિશેષ એટલો છે કે વૃક્ષઉપર ફળો સ્વાભાવિક રીતે પાકે છે તેમાં તે પકાવવા નિમિતે મહેનત કરવાની આપણને જરૂર રહેતી નથી. પણ તે ફળોને તેના કુદરતી નિયમથી વહેલાં પકાવવાં હોય ત્યારે તે નિમિત્તે મહેનત કરવાની જરૂરીયાત રહે છે.

આવીજ રીતે કર્મનો પાક પણ ( ઉદય–અનુભવ પણ) બે પ્રકારે થાય છે એક રીતિતો એ છે કે, કર્મો સ્વાભાવિક રીતે યથાયોગ્ય કાળે ઉદય આવી પોતાનો સ્વભાવ બતાવી સુખ દુખ અનુભવાવે છે. સુખ દુઃખ નો ભોગ આપે છે, એટલે કર્મ બાંધતી વખતે જેવા સ્વભાવ વાળું કર્મ બાંધ્યું હોય, જેટલા પ્રદેશ (પુદ્ગલના સમુહ ) વાળું બાંધ્યું હોય છે તેવા જ સ્વભાવે, તેટલી સ્થીતિ પર્યંત, તેવા રસે, અને તેટલા પ્રદેશો સાથે ઉદય આવે છે. આ કર્મનો ઉદય વૃક્ષઉપર સ્વાભાવિક રીતે પાકતાં ફલોની માફક વિના પ્રયત્ને ઉદય આવેલાં કહેવાય છે આ કર્મફળને ભોગવવા લાયકબનાવવામાં નવીન પુરૂષાર્થ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

જે કર્મ ઘણા લાંબા વખતે ઉદયમાં આવવાનું હોય છે તેને ફળના પાકની માફક પુરૂષાર્થ કરીને ઘણા ટુંકા વખતમાં ભોગવવું. તેપુરૂષાર્થ સાધ્ય કર્મફળ વિપાક કહેવાય છે. મતલબ કે જે કર્મસત્તામાં પડેલું છે, ઉદય આવવાને હજી વધારે વખત આડો છે તે વખતે મહા પ્રયત્નવાન્ જ્ઞાની પુરૂષ તે કર્મફળના ઉદયની વાટ જોતા ન બેસતાં, સત્તામાં રહેલ કર્મને ઉદીરણા કરી ઉદય લાવી કર્મફળ ભોગવી લઈ, નવીન કર્મ ન બંધાય તેની જાગૃતિ રાખી, સર્વ કર્મનો નાશ કરી નાંખે છે તે પુરૂષાર્થ સાધ્ય-કર્મ ફળપાક કહેવાય છે.

વિચાર કરતાં આમ સમજાય છે કે, જે કર્મ પોતાની મેળેજ પાકીને ફળ આપે છે તેનું ફળ વધારે જોર વાળું હોય છે. દાખલા તરીકે આપણે પૂર્વે કર્મ સંચિત કરેલું હોય તેનું ફળ જો આપણે આપણી પોતાની જાતે કાયાને કષ્ટ આપી વિચાર પૂર્વક મહાવ્રતો પાળી કે તપશ્ચર્યા કરીને ભોગવીએ છીએ, તો તેની અસર વિશેષ દુઃખદાતા થતી નથી પરંતુ જો તે કર્મને સ્વભાવિક–કાળેજ પાકવા દઈ તેનું પરિણામ સહન કરવા ધારેતો તે ફળ અનિચ્છાએ આવેલ હોવાથી મનુષ્યોને વિશેષ દુઃખ રૂપ લાગે છે મતલબકે કુદરતી દુઃખ જે પ્રાપ્ત થાય છે તે તો તેનો અંત આવે ત્યારેજ દૂર થઈ શકે છે અને તે બરોબર પરિપક્વ થયા પછી જ આવે છે. જેથી તેની અસર ઘણી સખત થાય છે માટે પ્રયત્ન કરી કર્મ ફળને વેલ્લાસર જાગૃતિ પૂર્વક પકાવીને સ્વેચ્છાથીજ પરિણામ સહન કરવું તે ઉત્તમ છે.

પહેલું કારણ અને પછી કાર્ય. આ વ્યવહાર ઘણે સ્થળે મોટે ભાગે લાગુ પડે છે. આ દેહ કાર્ય છે તો તેનું કારણ આ દેહ મળ્યા પહેલાંનાં કર્મ હોવાંજ જોઇએ. અત્યારે જે દુઃખ અમુક મનુષ્ય અનુભવે છે તે કાર્ય છે, તો તેનું કારણ તે દુઃખ પહેલાં હોવું જોઇએ. અત્યારે સુખ પ્રાપ્ત થયું છે તો તેનું કારણ તેના પહેલાનું શુભ કર્મ માનવુંજ જોઇએ, તેવીજ રીતે વિચાર કરવાના સાધન તરિકે મન છે. બોલવા માટે વચન શક્તિ છે. તેમજ મનુષ્યના આખા જીવનમાં જેટલા અનુકુળ કે પ્રતિકુળ, ઇષ્ટ કે અનિષ્ટ સંયોગો મળી આવે છે તે બધા કાર્ય રૂપે હોવાથી તેનું કારણ તે મળ્યા પહેલાંનું શુભ કે અશુભ કર્મ માનવું જોઇએ.

આ ઉપરથી એ નિશ્ચય થાય છે કે, અત્યારે આપણને જે અનુભવ કરવો પડે છે તે પૂર્વ ભવનો પ્રયત્ન છે. નવું કાંઇ નથી. આ પૂર્વના પ્રયત્નને જોર કરીને તરત ઉદયમાં લાવવો તેને ઉદિરણા કહે છે. દૃષ્ટાંત તરિકે દુઃખથી કંટાળેલા, ક્રોધથી ધમધમી રહેલા, વ્હાલાના વિયોગથી વ્યાકુળ થયેલા, કેટલાએક અજ્ઞાની જીવો તે અસહ્ય દુઃખથી મરવાને તૈયાર થાય છે આપઘાત કરે છે. પથ્થર વડે માથું ફોડે છે. આપઘાત કરી આયુષ્યનો નાશ કરે છે. આ સ્થળે એમ સમજાય છે કે તેઓ આ નિમિત્તાને પામી અસાતા (દુઃખમય) કર્મની—સતામાં રહેલાની ઉદીરણા કરી ઉદય બાહર લાવે છે. આયુષ્યને ટુંકું કરે છે. આ ઉદીરણા છે. પણ તે ઉદીરણા તેમને ફાયદા જનક નથી. આ સ્થળે અજ્ઞાન દશા છે. આ ઉદીરણાથી દુઃખ ભોગવવાનું વહેલું ઉદયતો આવ્યું પણ તેથી તેનાં કર્મ નાશ પામી તે નિર્વાણની શાંત સ્થિતિ ભોગવી શકવાનો નહિં. કારણ

અજ્ઞાન દશા જ્યાં સુધી જાય નહિ, બીજમાંથી ઉગવાની શક્તિ નષ્ટ ન થાય, કર્મના ઉંડાં મૂળો જમીનમાંથી મૂળથી ખોદી કાઢાય નહિં ત્યાં સુધીતો કર્મના અંકુરાઓ પાછા ફુટવાનાજ. વૃક્ષની એકાદ ડાળી કાપી નાખવાથી તે વૃક્ષની નાશ થવાની આગાહી કરવી જેમ નિરૂપયોગી છે નિષ્ફળ છે તેમ આ અજ્ઞાન જન્ય ઉદીરણા નકામી છે. આમ કરનાર મનુષ્યઃ પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે વધારે મજબુત બંધન પામવાનો, આ અજ્ઞાન જન્ય ઉદીરણાથી ઉત્પન્ન કરેલા દુઃખનો અનુભવ કરતાં તેને ક્લેશ, શોક, આક્રંદ, પશ્ચાત્તાપ વિગેરે પાછળથી થવાનાં અને કદાચ માનો કે તેણે આ પ્રયોગ પોતાની ઇચ્છાથી કરેલ હોવાથી શોક, આક્રંદ તે ન કરે કે તેને ન થાય તો પણ અજ્ઞાન દશામાં શરીરનો નાશ કરવાથી તે ઇષ્ટ સિદ્ધિ મેળવી શકવાનો નથીજ. શરીર કાંઇ કર્મ બંધનું કારણ નથી કે તેનો નાશ કરવાથી દુઃખનો નાશ થાય !

શરીરજ કર્મબંધનું કારણ હોય તો આત્મજ્ઞાની; કેવલજ્ઞાની પુરૂષોને પણ શરીરતો હોયછેજ, તેઓને પણ બાધ થવો જોઇએ ? પણ તે શરીર તેમને કર્મબંધ રૂપે થતું નથી.

ખરાં બંધનાં કારણો અજ્ઞાન, રાગ, દ્વેષ, મમત્વ, ઇત્યાદિ છે, તેને દુર કર્યા સિવાય શરીરનો નાશ કરવાથી કંઈ ફાયદો થવાનો નથી. શરીર તો ઉલટું કર્મ બંધ તોડવામાં મદદગાર સાધન છે.

ત્યારે આ ઉદીરણા કોણ કરે ? અને તેથી તેને ફાયદો પહોંચી શકે ? આ પ્રશ્ન સ્વભાવિક રીતે આગળ આવીને ઉભો રહે છે.

સમાધાન આ પ્રમાણે થવા યોગ્ય છે. જેને આત્મ અનાત્મનો, જડ ચૈતન્યનો વિવેક થયો હોય, ઉદય આવનાર સુખ દુઃખોને સમપરિણામે સહન કરવાને સમર્થ હોય, લાભાલાભનો વિચાર કરી શકનાર હોય, મતલબકે દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ અને ભાવનો વિચાર કરી અવસર ઉચિત વર્ત્તન કરનાર, કદાગ્રહી ન હોય, ઉદય આવતા કર્મમાં રાગદ્વેષ, હર્ષ શોક ન કરતાં તેવા અનેક પ્રસંગોને સમભાવે ઓલંઘી ગયેલ હોય, પૂર્ણ નિઃસ્પૃહ હોય ઇત્યાદિ સામર્થ્યવાળા આત્મ જાગૃતિમાં જગૃત થયેલા પુરૂષો સત્તાગત ક્લિષ્ટ કર્મ ખપાવવા નિમત્તે ઉદીરણા કરે છે, તેઓ ઘણે કાળે ભોગવી શકાય તેવાં કર્મો આત્મબળથી થોડા વખતમાં ભોગવી લેછે.

ભગવાન્ મહાવીર દેવે, છદ્મસ્થાવસ્થામાં વિવિધ પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરી હતી. ઘેર રાજ્યાદિ અનુકુળ સામગ્રી હોવા છતાં તેનો ત્યાગ કરી ઘોર પરીષદો સહન કરવાનું યોગ્ય ધાર્યું હતું, આર્ય દેશમાં ઉપસર્ગો ઓછા

થવા લાગ્યા અને ક્લિષ્ટ કર્મો હજી બાકી અધિક છે તેમ જણાતાં, તે કર્મની ઉદીરણા નિમિતે અનાર્ય દેશમાં ગયા હતા અને જાણી જોઇને ત્યાં વિવિધ પ્રકારનાં ઉપસર્ગો અને કષ્ટો સહન કર્યાં હતાં.

આવીજ રીતે અનુકુળતાવાળી યેાગ્ય સામગ્રી હેાવા છતાં નાના પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરવી, કરેલ કર્મની ગર્હા કરવી, ગુરૂની સાક્ષીએ પોતાની ભૂલનેા પશ્ચાત્તાપ કરવેા, મન, વચન, શરીરનેા સંયમ-નિગ્રહ કરવેા. મહાન્ અભિગ્રહેા લેવા, ધ્યાન નિમગ્ન થવું, તેમાં આવી પડતા પરીષહેા કે ઉપસર્ગો સમભાવે સહન કરવા, પરોપકારનાં કાર્યોમાં મન, વચન, શરીરની શક્તિને ફેરવવી, પેાતાના શરીરને કષ્ટ થાય છે કે મહેનત પડે છે તેની પણ દરકાર ન રાખતાં અન્યને ઉપયેાગી મદદ કરવી. ઇત્યાદિ કાર્યોમાં પોતાનું પુરૂષાર્થ બળ-વીર્ય ફેરવવું તે ઉદીરણા પ્રયત્ન કહેવાય છે.

આ સર્વ સહન કરતાં આર્ત્ત, રૌદ્ર પરિણામ ન થાય, કર્મક્ષય કરવા નિમિત્તેજ પ્રયત્ન હેાય, આત્મદશાની જાગૃતિ પૂર્વક પ્રવૃત્તિ થતી હેાય તેા આ ઉદીરણાથી પૂર્વ કર્મ નિર્જરવા-દૂરથવાસાથે નવીન બંધ પણ થતેા નથી.

સ્વાભાવિક રીતે કર્મના પરિપાક કાલે જે સુખ દુઃખાદ ઉત્પન્ન થાય છે તે કર્મનેા ઉદય કહેવાય છે. અને કર્મનેા ક્ષય કરવા નિમિત્તે આત્મઉપયેાગની જાગૃતિ પૂર્વક જેટલી કાષ્ટ સાધ્ય-કે સુસાધ્ય ક્રિયાએા જાણી જોઇને કરવામાં આવે છે તે ઘણે ભાગે ઉદીરણા રૂપે હેાય છે.

દરેક જીવેા ઉદય આવેલ કર્મ ભેાગવે છે. જેટલું ભેાગવાય છે તેટલું એાછું થાય છે છતાં તેએા મુક્ત થતા નથી. તથા 'આ' પૂર્વનું કર્મ છે અને 'આ' અત્યારે નવું બંધાયું છે. આનેા નિર્ણય કેવી રીતે થઇ શકે ?

આ શંકાનું સમાધાન પ્રથમ કેટલુંક કહેવાઇ ગયું છે તથાપિ વિશેષ સ્પષ્ટતા માટે તેનું સમાધાન આ પ્રમાણે થઇ શકે છે.

જીવેા અત્યારે જે કર્મફળ ભેાગવે છે તે પૂર્વના કર્મનું પરિણામ છે. કારણ પ્રથમ અને કાર્ય પછી આ ન્યાયે વર્તમાન કાળે જે સ્થિતિ અનુભવાયે છે તે પૂર્વકૃત કર્મનું ફળ ભેાગવાય છે એટલે નવું કાંઇ નથી, પણ બધું જુનું છે. આ જુનું જેમ ભેાગવાય છે તેમ એાછું થયાજ કરે છે છતાં સર્વથા ખાલી ન થવાનું કારણ એ છે કે જીવેા તેમાં દરેક ક્ષણે નવીન વધારેા કરતાજ રહે છે.

એક અનાજની કોઠીમાં પચીશ મણ અનાજ ભર્યું હેાય તેમાંથી નિરંતર એક શેર અનાજ કાઢવામાં આવે તેા એક હજાર દિવસે અવ-

ક્ષ્ય તે કોઠી ખાલી થવીજ જોઇએ, છતાં નીચેની એક બાજુથી નિરંતર એક શેર અનાજ કાઢીએ અને ઉપરની બાજુથી તે કોઠીમાં જેટલું અનાજ કાઢયું હોય તેટલું કે તેનાથી અધિક ઓછું નાખ્યાજ કરીએ તો તે કોઠી ખાલી થવાનો પ્રસંગ કોઈ વખત નજ આવે, આ દષ્ટાંતે જીવો જ્યારે જ્યારે કર્મથી ઉત્પન્ન થતા સુખ દુઃખાદિનો અનુભવ કરી કર્મ ઓછાં કરે છે, તે તે કર્મનો અનુભવ કરતી વખતે સુખ દુઃખમાં રાગદ્વેષની પરિણુતીથી હર્ષ શોક કરે છે. રાગદ્વેષ એ ચીકાશ છે. ઈષ્ટ પ્રાપ્તિથી ખુશી થવાય છે. અનિષ્ટ પ્રાપ્તિથી નારાજ થવાય છે. પૂર્વ કર્મનો ઉદય અનુભવતી વખતે સામ્ય સ્થીતિ રહેતી નથી. સારૂં કે નઠારૂં કરેલુંજ ઉદય આવે છે તો પછી પોતાની મહેનતના મળેલા બદલાથી હર્ષ, શોક ખેદ કે આનંદ શા માટે કરવો જોઇએ ? સમ્યક્‌દષ્ટિ થયા સિવાય આવી સ્થીતિ રહી શકેજ નહિં. અને તેવી સ્થીતિના અભાવે તે જીવ રાગદ્વેષવાળો જેવી અને જેટલા પ્રમાણુવાળી લાગણીથી તે કર્મનો અનુભવ કરે છે તેટલા પ્રમાણુમાં તે નવીન કર્મ બાંધવાનું કારણુ થાય છે.

પૂર્વ કર્મના ઉદથી હાથ, પગ આદિ શારીરિક શક્તિ મળી છે પણુ તેનો ઉપયોગ અન્યને નુકશાન કરવામાં, હેરાન કરવામાં કે મારવામાં, રાગદ્વેષની તિવ્ર કે મંદ લાગણીથી કરવામાં આવે છે તો, આ લાગણીઓ નવીન અશુભ કર્મ બંધ કરવામાં હેતુભુત થાય છે.

આવીજ રીતે શારીરિક, વાચિક કે માનસીક શક્તિનો સારી લાગણીથી કોઇને મદદ કરવાદિ પરોપકારના કાર્યમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો શુભકર્મનો બંધ થાય છે.

આંહી આ શંકા ઉત્પન્ન થવાનો સંભવે છે કે આ શરીરાદિના નિમિત્તથી અન્યના શરીરાદિને નુકશાન પહોચે તેવું કર્મ બાંધેલું હોય અને તેને લઈને અન્યને નુકશાનાદિ કરવાથી તેનું પૂર્વ કર્મ છુટી જતું હોય તેમ શા માટે ન માનવું ? અને જો તેમ થતું હોય તો પછી નવીન કર્મ શા માટે બંધાય ?

કદાચ આ કહેવું માન્ય કરીએ, તેમ પણુ સંભવે છતાં તમારા શરીરાદિ દ્વારા અન્યને નુકશાન પહોંચાડતી વખતે પણુ જો તમારા મનમાં હર્ષ, શોકની લાગણી નહોય તો તમને કર્મથી બંધાવાનું પછી કાંઇ કારણુ રહેતું નથી. તમારૂં પૂર્વ કર્મ નિર્જરી ગયું. ભોગવાઇ ગયું પણુ તમારા હાથ, પગ આદિથી અન્યને દુઃખ થયું તેના પ્રમાણુમાં સામા મનુષ્ય તરફથી પાછો તમને આઘાત થવાનોજ. આ આઘાતને સહન કરવાનું બળ તમારામાં હોવું જોઈએ. તે પોતાને લાગેલા પ્રહારથી તમને

પ્રહાર કદાચ કરે, નુકશાન પહોંચાડે. તે વખતે જો તમારામાં રાગદ્વેષની પરિણુતિ ઉઠે, તેનેા પ્રતિકાર કરવા તમે ઉઠેા, તેા તે વખતે તમે નવીન કર્મ બાંધવાનાજ. આ વખતે તમારે સંતેાષ માનવેા જોઇએ કે મારા હાથ, પગથી અન્યને થયેલા પ્રહારનેા આ બદલેા છે છતાં જો હુ તેને સહન નહિં કરૂં તેા મારા તરફથી કરાતા આઘાતનેા ફરી પાછેા બદલેા સામા તરફથી કરાતા પ્રત્યાઘાત રૂપે થવાનેાજ. મળવાનેાજ.

આમ વિચાર કરી જો સમભાવની સ્થીતિમાં આવી જાઓ તેા નવીન કર્મબંધ થતેા અટકી પડે. નહિંતર આ કર્માવર્તનું વિષમચક્ર પાછું આવી ઉભું રહેવાનુંજ. અને એક પછી એક આવા ઘાત પ્રત્યાઘાત થયાજ કરવાના.

આજ પેલી કેાઠીને ખાલી ન થવા દેવાનું કારણુ. સંસાર પરિભ્રમણુ ચાલુ રહેવાનું આજ કારણુ. નવીન બંધ કેમ થાય છે તેને સમજવાની આજ કુંચી છે. સમ્યક્દૃષ્ટિ થયા સિવાય નવીન બંધ થતેા અટકતેા નથી માટે આત્મદૃષ્ટિ જાગૃત કરી સામ્ય સ્થીતિમાં આવી જવું જોઇએ.

કેાઇપણુ જાતની ઇચ્છા કરીને, પ્રાપ્ત કરવા યેાગ્ય વિષયને ઉદ્દેશીને ક્રિયા ચાલુ રાખશેા ત્યાં સુધી તમારી ઇચ્છાના પ્રમાણુમાં કર્મનાં પુદ્દગલેા ખેંચવાનાજ. પણુ જો પૂર્વના ઉદય પ્રમાણે નિરિહપણે વર્તન ચાલુ રાખેા, ઇષ્ટાનિષ્ટમાં હર્ષ શેાક ન કરેા, અનીચ્છાએ પણુ પૂર્વ કર્મના ચક્રના વેગ પ્રમાણે તમારી પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખેા, અને જે કાળે જે આવી મળે તેમાં ખેદ કે આનંદ ન માનેા તેા નવીન કર્મબંધ ન થતાં પૂર્વનાં કર્મ નિર્જરી જશે. ખરી પડશે.

પૂર્વ કર્મનેા અવશ્ય ઉદય થાય છે એમ વિચારી સામ્ય, યા મધ્યસ્થ સ્થીતિ રાખવાથી, હર્ષ, શેાક વિના અનુભવ કરવાથી નવીન કર્મબંધને અટકાવી શકાય છે.

આવી મધ્યસ્થ સ્થીતિએ પહેાંચવાને માટે કે થયેલી ઉત્તમ સ્થીતિ ટકાવી રાખવા માટે વિચારવાન્ મનુષ્યેાએ યશઃકીર્ત્તિની ઇચ્છા વિના કે પુદ્દગલિક સુખની લાલસા વિના શુભ કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ, અશુભ કર્મથી નિવૃત્તિ, અને સંવર ભાવનેા વધારેા કરવેા. ઇત્યાદિ રસ્તાએા યેાજવાના છે.

સારૂં કામ કરવાની અને ખેાટું કામ ન કરવાની ટેવ પાડવાથી આ કર્મ નિર્જરાનેા માર્ગ સુલભ થાય છે. અને વિશેષ પ્રકારે નવીન અશુભ કર્મ ન બાંધવાના માર્ગને મદદ મળે તેવું મન થાય છે.

આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપને સમજવાથી, વારંવાર તેનેા વિચાર કરવાથી,

અહંકારનો નાશ સાધવાથી, કોઇએક એવી નવીન જાતની વિરકતતા અને આત્મજાગૃતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ સર્વભાવ ઉપરની ઉદાસીનતાવાળી વિરકતતા—સામ્ય સ્વભાવવાળી આત્મ જાગૃતિ નિર્જરા સાથે નવીન કર્મ બંધ, ન થાય તેવી સ્થીતિ મેળવાવી આપે છે.

"દોષવાળું સુવર્ણ જેમ અગ્નિમાં નાંખવાથી શુદ્ધ થાય છે તેમ જીવ, તપરૂપ અગ્નિવડે શુદ્ધ થાય છે."

કર્મને તપાવે તે તપ છે, સૂર્યના તાપથી દુનિયાંપર રહેલા અશુચિ, પદાર્થોમાંથી અશુચિતા—દુર્ગંધતાવાળા પદાર્થોમાંથી દુર્ગંધતા ઉડી જાય છે, રસ્તાપર થયેલ કાદવ કે કીચડમાંથી ચીકાશ ઉડી જાય છે, અને રસ્તાઓ સ્વચ્છ થઇ રહે છે. આનું કારણ સૂર્યમાં રહેલી શોષક શક્તિ છે; આવીજ રીતે મનમાં રહેલી રાગદ્વેષની પરિણુતિરૂપી ચીકાશ—આસક્તિ તેને જેના વડે ઉડાવી દેવાય અને મનને સ્વચ્છ—નિર્મળ કરી શકાય તે તપ છે. ઉપવાસાદિ કરવા તે શરૂઆતની પહેલી ચોપડી છે. તે પણ સમજીને પોતાની શક્તિની તુલના કરીને કરવા જોઇયે.

જેનામાં વિષયાદિ વિકારોની પ્રબળતા હોય છે, તેને તત્કાળ શાન્ત કરવા માટે ઉપવાસ ઉપયોગી સાધન છે. પણ આ એકલા ઉપવાસની અસર ઇંદ્રિયો ઉપર, લાંબો વખત ટકી શકતી નથી. ઉપવાસથી તેના શરીરના અવયવો ઢીલા થશે, ઇંદ્રિયોના વિકારો શાંત થશે, વિકાર કરનારી વીર્ય શક્તિ બળી જશે, પણ તે ઉપવાસ કરવા બંધ કર્યા એટલે પાછી વિકારાદિની સ્થીતિ પૂર્વની માફક પ્રગટ થઇ આવશે.

આ ઉપવાસની અસર શરીર સુધી પહોંચે છે; પણ મન ઉપર તેની થોડી અસર થાય છે. આ ઉપવાસો કાંઇ કાયમ કરી શકાતા નથી. લાકડાં કાઢી લીધાં એટલે અગ્નિ મંદ થશે પાછાં લાકડાં અગ્નિમાં નાખશો એટલે અગ્નિમાં વધારો થશે આમ ખોરાક ન આપવાથી શરીર ઇંદ્રિયો સાથે નરમ થશે; મન, તો સહજસાજ ખોરાકના અભાવે નરમ પડશે; પણ પાછો જ્યાં ખોરાક અગ્નિમાં—દેહમાં પડયો કે પાછી વિકારોની જાગૃતિ તેવીને તેવીજ થશે. આ માટે શરૂઆતમાં ઉપવાસાદિ ઉપયોગી છે, પણ આપણે કાંઇ શરીરનો નાશ કરવો નથી; શરીરનો નાશ કરવો હોય અને શરીરના નાશથી કર્મનો ( રાગ, દ્વેષ, હર્ષ, ખેદની લાગણીનો ) નાશ થતો હોય તોતો વિષ, આદિ અનેક જાતના પ્રયોગોથી, એક ઘડીમાં દેહથી આત્માનો વિયોગ કરાવી આપનારા અનેક ઉપાયો દુનિયાપર તૈયાર

છે, પણ તેનાથી પરમશાન્તિનું કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. આપણે દેહનો નાશ કરવાનો નથી, પણ મનમાં રહેલ-કર્મની સત્તા જમાવી પડેલા રાગ, દ્વેષ, અજ્ઞાનાદિનો નાશ કરવાનો છે, એટલે કે, મન ઉપર અસર કરવાની છે; તો તેને માટે મનને શુદ્ધ કરવા સારૂ એક પવિત્ર-નવકાર મંત્રનો પરમાત્માના નામના વાચક શબ્દનો અખંડ જાપ કરવો. આ ઉપવાસ પછીનો બીજો માર્ગ છે-બીજી ભૂમિકા છે.

ઉપવાસાદિ લોકો ઘણું કરે છે તે સંબંધી તેઓ ઘણું જાણે છે. એટલે તે સંબંધી આંહિ વિશેષ લખવું યોગ્ય ધાર્યું નથી.

આ જાપનામની બીજી ભૂમિકા તે તપનોજ ભેદ છે. મનને તપાવે છે-મલીનતા ઓછી કરાવે છે નદીના ઉંડાણમાં પડેલા પાણીના ધરામાં પાણી ભરાઇ રહે છે, ઉનાળામાં પણ તે ઉંડા ધરામાંથી પાણી સુકાતું નથી, છતાં નવીન આવક ન હોવાથી તે પાણી ગંધાઇ જાય છે, લીલ ફુલ ઉપર છાઇ જાય છે, આ ગંધાયેલ પાણીના ધરામાં જ્યારે નવીન પાણી જોસબંધ આવી પડે છે, ત્યારે તે જુનું પાણી કયાં જાય છે? તમે જાણતા હશો કે તે પાણી, નવીન પાણીના ધક્કાથી, બહાર નીકળી ચાલ્યું જાય છે અને તેની જગ્યા, આ નવીન આવેલું પાણી લે છે; અર્થાત્ જુનું પાણી નીકળી જઇ નવીન પાણી-સ્વચ્છ પાણી તેમાં રહે છે; આજ દ્રષ્ટાંતે જુના પાણી રૂપ-મલીન વિચાર-પાપીષ્ટ કર્મ-ગંધાઇ ગયેલ અને તેથીજ અપકીર્તિ અને દુઃખની દુર્ગંધ ઉછાળનાર પાપકર્મો આ નવીન પરમેશ્વરપદનો વાચક મહામંત્ર ॐ अर्हं नमः તેનો અખંડ જાપ કરો તમારામાં બળ હોય તેટલા પુર જોસથી જાપ કરો. એક શ્વસોશ્વાસ પણ મહા મંત્રના ઉચ્ચારણ કર્યા સિવાય ખાલી ન જવાદો. જોઇ લ્યો પછી મજા. આ નવું પાણી એટલા જોસથી વહેવા માંડશે કે તેના ધક્કાથી પૂર્વનું જુનું ગંધાયેલું પાપરૂપ પાણી-મલીન વાસના રૂપ પાણી તદ્દન ખાલી થઇ જશે; તેની ખાત્રી તમારા મનમાં ખરાબ વિચારો પ્રકટ ન થાય તે છે. અને આ મંત્રના તાપથી—(કારણ કે તેથી તપ થાય છે એટલે તેના તાપથી) ઉત્તમ વિચારની ધારા પ્રગટ થશે. આ આવરણ જવાથી-આ જાપના ઘર્ષણથી-ઉત્પન્ન થતી વિજળીના તાપથી તમારી મલીનતા બળી જવાથી અનેક સુવિચારની ધારોઓ સ્ફુરવા માંડશે. આ અજ્ઞાનાવરણ ઓછું થવાથી ખરૂં જ્ઞાન જેમાંથી થવાનું છે તેવી વિચારશ્રેણી ચાલુ થશે, આટલું થયા પછી, અજ્ઞાનાવરણ તોડવાનું કામ શરૂ થશે એટલે ત્રીજી ભૂમિકા શરૂ થશે.

પૂર્વે કહી આવ્યા તે ઉપવાસ એ પહેલી ભૂમિકા છે. જાપ બીજી ભૂમિકા છે. વિચાર ત્રીજી ભૂમિકા છે. આ સ્થળે તપનો વિષય ચાલુ છે માટે જાપથી તપ થાય છે. પરમાત્માનું નામ સ્મરણ કરવું તે તપ છે. તે સાથે આ તપ ધ્યાન પૂર્વક કરવો એટલે અભ્યંતર તપ પણ સાથે થશે. ધ્યાન પૂર્વક જાપ એટલે હૃદયમાં અંતર્દૃષ્ટિ રાખી જે ઇષ્ટ દેવ પોતાનો હોય તેની, કે પોતાના સદ્‌ગુરુની મૂર્તિ હૃદયમાં રાખી, અંતર્ દૃષ્ટિથી તે જોયા કરવી, અને મનથી તે મંત્રનો જાપ કરવો, તે મૂર્તિ ધ્યાનમાં ન આવી શકે તો, જે ઇષ્ટ દેવનો જાપ કરાતો હોય તે અક્ષરોની આકૃતિ હૃદયમાં પડે તેવી રીતે તે જાપ કરવો, અને અંતર્ દૃષ્ટિથી તે અક્ષરો જોયા કરવા, મનથી તે ઇષ્ટ દેવનો જાપ ચાલુ રાખવો. આ તપ છે. સોનું જેમ અગ્નિથી શુદ્ધ થાય છે, તેમ મન, આ તપથી શુદ્ધ થયું તો, પછી, તે મન દ્વારા આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનો અનુભવ કરવો એટલે શુદ્ધ આત્મસ્વભાવ પ્રકટ કરવો તે કઠિન નથી. ૩૬ ૩૭.

### ધર્મની પ્રાપ્તિ દુર્લભ છે તે વિષે
### ધર્મ ભાવના.

जगदाधारो धर्मो दयान्वितो दश विधश्च पूत जगत्
स्वर्गापवर्ग सुखदः सुदुर्लभो भाव्यते भव्यैः ॥३८॥
यद्यांश मेव मुपसेव्य भजंति भव्या
मुक्ति वृषस्य शुचिदानदयादि ज्ञातैः
शक्यं स्वरुप मतुलं गदितं हि सम्यक्
किं तस्य नास्तिक नरै श्च कुशास्त्र वादैः ॥३९॥

દયા સહિત ધર્મ જગતનો આધાર છે, તેના દશ ભેદ છે, તે જગતને પવિત્ર કરનાર છે, સ્વર્ગ અને મોક્ષને આપનાર છે, તેની પ્રાપ્તિ ઘણી દુર્લભ છે એમ ભવ્ય જીવોએ વિચાર કરવો.

ધર્મના પવિત્ર દાન દયાદિ માર્ગો જાણવા, સાથે તેના એક અંશને પણ સેવી—પાળીને ભવ્યજીવો મુક્તિને ભજે છે; તે ધર્મના મહાન્ સ્વરૂપને, સારી રીતે કહેવાને, કુશાસ્ત્રના વાદો વડે શું નાસ્તિકો સમર્થ થશે કે ? નહિંજ.

**ભાવાર્થઃ**—ધર્મની દુર્લભતા વિષે મનુષ્યોએ વિચાર કરવો કે, દુનિયામાં બીજી સર્વ વસ્તુ મળવી સુલભ છે પણ ધર્મની પ્રાપ્તિ દુર્લભછે. માને દુઃખે પામી શકાય છે. મહાન્ પુન્યરાશી એકઠી થતાં આ મનુષ્ય જીવન મળે છે તેમાં પણ આર્યદેશ, ઉત્તમ જાતિમાંજન્મ, પાંચ ઇંદ્રિય

પૂર્ણતા, નિરોગી શરીર, દીર્ઘ આયુષ્ય, અને ધર્મપ્રાપ્તિ ઇત્યાદિ દુર્લભ છે. ધર્મ સિવાય આર્ય દેશાદિ પ્રાપ્ત થાય છે તોપણ નિરર્થક થાય છે, માટે ધર્મપ્રાપ્તિ તે સર્વથી ઉત્તમ છે, આર્યદેશાદિ નિમિત્તો ધર્મપ્રાપ્તિમાં સુલભ કારણરૂપે છે; છતાં પણ ધર્મપ્રાપ્તિ થાય તો તે સફળ છે.

આ ધર્મજ જગત્માં રહેલા જીવોને આધારભૂત છે. ધર્મવિના અનેક જીવન વ્યતિત થયાં, પણ તેનું પરિણામ કાંઇ સારૂં આવ્યુંજ નથી. ધર્મવિના જીવન ઉચ્ચ થઇ શકેજ નહીં. તેમાં પણ સર્વ જીવોને શાન્તિ આપનાર, અભય આપનાર, આત્મસ્વરૂપે જોનારધર્મ, તેજ ધર્મનામને યોગ્ય છે. બાકી—**ધર્મનામધારક**—બીજા ધર્મ સમજવા.

ધર્મ દશ પ્રકારનો છે.

ક્ષમા રાખવી. અન્યને ક્ષમા આપવી. ૧

અભિમાન રહિત થવું—અહંવૃત્તિનો નાશ સાધવો. ૨

હૃદય કોમળ, સરલ, માયારહિત રાખવું—છળ પ્રપંચાદિને હૃદયથી રજા આપવી. ૩

જે મળે તેમાં સંતોષ માનવો—સંતોષમય જીવન ગુજારવું. ૪

બાહ્ય અભ્યંતર તપ કરવો—ઇચ્છાનો નાશ સાધવો—ઇચ્છા રહિત થવું. ૫

મન, અને ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો. સંયમ સાધવો. ૬

પ્રિય, પથ્ય, સત્ય અને હિતકારી બોલવું—સત્ય શોધવું, સત્ય સ્વરૂપ થવું. ૭

મન, વચન, શરીરને અશુભ સંકલ્પ, અશુભ ઉચ્ચાર અને અશુભ વિરૂદ્ધ આચરણથી અળગાં રાખવાં; અને શુભસંકલ્પ, શુભઉચ્ચાર અને શુભઆચરણથી પવિત્ર રાખવાં. ૮

નવ પ્રકારે બ્રહ્મચર્ય પાળવું—આત્મજ્ઞાનમાં—બ્રહ્મમાં રમણતા કરવી. ૯

સર્વ પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવો, શુભાશુભ કર્મો ઉપરથી પણ મમત્વ કાઢી નાંખી આત્મસ્વરૂપે થઇ રહેવું. ૧૦

આ દશ પ્રકારે ધર્મ છે.

આ ધર્મ જગતને પવિત્ર કરનાર છે. શાન્તિ આપનાર છે, સ્વર્ગના ઇચ્છકને સ્વર્ગ સુખ પણ આપનાર છે. ઇચ્છાપૂર્વક ધર્મનું સેવન કરવાથી સ્વર્ગાદિ પ્રાપ્તિ થાય છે અને મોક્ષના ઇચ્છકને મોક્ષ પણ આપનાર છે. આવો પવિત્ર ધર્મ મળવો દુર્લભ છે; તેનો વિચાર કરી અનુકૂળ અવસર મળ્યા છતાં પ્રમાદ ન કરતાં યથાયોગ્ય પ્રવૃત્તિ કરવી.

આ ધર્મના અમુક પવિત્ર અંશો—ભાગો (જેવા કે સર્વ જીવને આત્મસ્વરૂપે જોવા, સર્વ જીવોની દયા કરવી. જીવોને અભય આપવું વિગેરે) તેનો આશ્રય કરીને ઘણા જીવો મોક્ષ પામ્યા છે, અને પામશે. નાસ્તિક લોકો, જેઓ ધર્માધર્મ જેવું કાંઇ માનતા નથી, આત્માને પણ નિત્ય સ્વરૂપે સ્વિકારતા નથી, તેઓ આધર્મના રહસ્યને શું સમજે? તેના કુતર્ક વાળા વાદો, આ ધર્મનું મહાન્ સ્વરૂપ કેવી રીતે પ્રતિપાદન કરી શકે? કારણ કે ધર્મ અનુભવ ગમ્ય છે. વ્યવહારમાં ગમે તેવું તેનું સ્વરૂપ કથન કરો તથાપિ તેનો, અનુભવ કર્યા વિના તેનાથી ઉત્પન્ન થતી સુખશાન્તિ મળી શકતી નથી.

હે ભવ્ય જીવો! આવી ઉત્તમ અનુકૂળતા તમને મળી છે. તો તેનો દુરૂપયોગ ન કરતાં તેને સફળ કરો. ધર્મનો અનુભવ મેળવવા માટે પ્રમાદ ન કરતાં સાવધ થવું તે આ ભાવનાની વિચારશ્રેણીનો ઉદ્દેશ છે. ૪૦. ૪૧.

## આ લોક શું છે? તે સંબંધી વિચાર.

### લોક ભાવના.

**जीवादयो यत्र समस्तभावा, जिनै र्विलोक्यंत इतीह लोकः**
**उक्त स्त्रिधा सौ स्वयमेव सिद्धो, स्वामी च नित्यो निधनश्च चिंत्यः ४२**
**उत्पद्यंते विपद्यंते, यत्रैते जीवराशयः**
**कर्मपाशाति संबद्धाः, नाना योनिषु संस्थिताः ॥ ४३ ॥**

જીનેશ્વરો, જેમાં જીવ આદિ સમસ્ત પદાર્થો જોવે છે તે આંહી લોક સમજવો. તે લોક ત્રણ પ્રકારે કહ્યો છે. સ્વયં સિદ્ધ છે, પોતેજ માલીક છે, નિત્ય છે, અને નાશ પામનાર નથી. એમ વિચાર કરવો.

કર્મપાશથી અતિ બંધાયેલી, અને નાના પ્રકારની યોનિઓમાં રહેલી, જીવની રાશીઓ જેમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને મરણ પામે છે તે લોક છે.

**ભાવાર્થ**—ધર્મભાવનામાં ધર્મસ્વરૂપ સમજાયું. હવે લોક ભાવના એટલે આલોક સંબંધી વિચાર કરવો. આ વિચાર કરવાનો હેતુ એવો છે કે, મનનો ચંચળતાવાળો સ્વભાવ છે. ગમે તેવે ઠેકાણે તેને ગોઠવો પણ પૂર્વના સંસ્કારને પ્રબોધક સહજ નિમિત્ત મળ્યું કે તેમાંથી છટકીજઇ અન્યવિચારોમાં ગોઠવાઇ જશે. આ લોક ભાવનાના વિચારો કરાવવા તે તેની ચંચળતાને વધારે ચંચળતા કરાવીને શાન્તિ આપવાનો ઉપાય છે. ઘોડો ઘણો ચપળ અને ઉદ્ધત તોફાની હોય, ઉભો રાખવા છતાં દોડવાની ઇચ્છા કરતો હોય તોપછી

તેને એકવાર રેતીના ઉભા રણમાં પ્રવેશ કરાવી, તેની ઇચ્છાથી પણ વધારે દોડાવવાથી, છેવટે થાકી જઇ ચલાવવા પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ તે ઉભો રહી જશે. આ ન્યાયે મનના ચપળ સ્વભાવને વધારે ચપળતા કરાવી આખા લોકમાં ફેલાવી મનને શાન્ત કરવાનો આ ઉપાય છે. આમાં મનને પોતાની ઇચ્છાનુસાર વિચાર કરવા નહિ દેતાં આપણી ઇચ્છાનુસાર—આપણા કહ્યા મુજબ કહ્યા તેટલા વખત સુધી વિચાર કરાવવાની ટેવ પાડવામાં આવે છે; મતલબ કે મરજી મુજબ વિચાર કરાવીયે, અને મરજીમુજબ વિચાર બંધ કરાવીયે. લાંબે કાળે આ ટેવથી સારો ફાયદો થાય છે. મન કાબુમાં આવે છે. અને પછી જે જાતના વિચાર કરવાની ટેવ પડાવીએ છીયે, તે સિવાય આપણી ઇચ્છાવિરૂદ્ધ જુદી જાતના વિચારો કરતું તે અટકે છે. આપણે કહીયે તેજ જાતના વિચાર મન કરે; અને ફરી આપણે તેને શી આજ્ઞા કરીયે તે સાંભળવાની રાહ જોતું મન બેસે; આ કાંઇ ઓછો ફાયદો થયો ન કહેવાય.

વિશેષમાં, આ લોક સ્વરૂપના વિચારો એવા સુકા છે કે, તેમાં રાગદ્વેષ ઉત્પન્ન થવા જેવાં નિમિત્તોથી નથી; તેથી મન પણ સુકું–લુખું એટલે મધ્યસ્થ–રાગદ્વેષ વિનાનું બનવાનો પણ સંભવ છે.

જીનેશ્વર ભગવાન્, જેમાં જડ, ચૈતન્યભાવો રહેલા જુએછે તેનું નામ લોક કહે છે. ઉપાધિ ભેદથી તે ત્રણ પ્રકારે છે. ઉર્ધ્વલોક, અધોલોક અને તિર્ચ્છાલોક. ઉપરનો ભાગ ઉર્ધ્વલોક કહેવાય છે. નીચેનો ભાગ અધોલોક ગણાય છે; અને આપણે જે ભુમિ ઉપર રહ્યાછીયે, તે તિર્ચ્છાલોક ગણાય છે. લોક શબ્દની વ્યાખ્યામાં ત્રણે ભાગોનો સમાવેશ થાય છે. ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાળ–પુદ્‌ગલ અને આત્મા આ છ દ્રવ્યો પદાર્થો જેમાં રહેલા છે તે લોક કહેવાય છે; અને તે સિવાયનો ભાગ અલોક ગણાય છે. અલોકમાં આ છ દ્રવ્ય માંહીલું એક આકાશ દ્રવ્યજ છે. આ લોક સ્વયંસિદ્ધ છે. તેને બનાવનાર કોઇ નથી. તેમ તેનો માલીક સ્વામી પણ કોઇ નથી–અર્થાત્ પોતેજ માલીક છે.

આ લોક નિત્ય છે, કોઇકાળે તેનો નાશ થવાનો નથી. તે માંહીલા એકપણ અણુનો કે એકપણ જીવનો કોઈપણ કાળે નાશ થવાનો નથી. એટલે અંત વિનાનો છે.

આ જીવોની રાશી–સમુદાય કર્મના પાશથી બંધાઇને નાના પ્રકારની ચોરાશી લાખ જીવાયોની ( જીવોને ઉત્પન્ન થવાનાં સ્થાનો ) માં ઉત્પન્ન થાય છે. જે ઉત્પન્ન થવાનાં સ્થાનવિશેષના રૂપ, રસ, ગંધ, એક સરખાં

મળતાં આવતાં હોય તેવાં અનેક સ્થાનોને એક ગણુવામાં આવે, તેવાં અનેક સ્થાનોના સમુદાયને જાતિ કહેવાય છે. આવી જીવોને ઉત્પન્ન થવાની ચોરાશી લાખ જીવાયોની કહેવાય છે.એટલે જીવોને ઉત્પન્ન થવાનાં ઠેકાણુંછે.

તે સર્વ સ્થાનોમાં અજ્ઞાન અને અહંકાર વૃત્તિથી કરાતાં શુભાશુભ કર્મના બંધનોથી બંદીવાન થઇ જીવો તેમાં ઉત્પન્ન થાય છે. અને મરણુ પામે છે. પાછા જન્મે છે અને પાછા મરે છે. આવી રીતે આ સંસાર પરિભ્રમણનું ચક્ર ચાલ્યા કરેછે. એવી કોઇપણ જાતિ પ્રાયે નહીં હોય કે આ જીવે તેનો અનુભવ લીધો ન હોય. જન્મમરણની માળાના મણુકા આ રીતે ફરતા જાય છે. પણુ જીવ ( આત્મા ) સૂત્ર તો એકનું એકજ છે માટે તે નિત્ય વસ્તુનેજ વળગી રહેવું જોઇયે.

આ લોક ભાવનાની વિચારણા વખતે, શાસ્ત્રમાં વિસ્તારથી ત્રણે લોકમાં રહેલા સ્થાનો, પદાર્થો. જીવો વિગેરેનું વર્ણન આપ્યું છે, તેનો વિચાર કરવો.

અધોલોકમાં ઘનવા, તનવા ઘનોદધિ, તનોદધિ, સાત નરક, તેના જુદાજુદા સ્થાનો, પાથડાઓ, તેમાં રહેલ કુંભીઓ, નારકીઓ, તેને થતી યાતનાઓ, ( પીડાઓ ) પરમાધામીના પ્રહારો અન્યોઅન્ય થતી ઉદીરણાઓ, ત્યાંનો સખ્ત તાપ, સખ્તશીત, શાલ્મલી આદિવૃક્ષોનાં કરવત જેવાં પત્રો, અસહ્ વેદનાઓ, જરાપણ શાન્તિ-સુખનો અભાવ, તેનો વિચાર કરવો.

ભુવનપતિ, વ્યંતર, વાનવ્યંતર, આદિ દેવોનાં ભુવનો— રહેવાનાં નિવાસસ્થાનો તેની રમણીયતા, તેઓનું આનંદિત જીવન, વગેરેનો વિચાર કરવો.

તિચ્છાલોકમાં. કર્મભૂમિ અકર્મભૂમિ યુગલીક મનુષ્યો, તથા અસંખ્યાત દ્વીપ, સમુદ્રો, સૂર્ય, ચંદ્ર, જંબુદ્વીપ, ભરતક્ષેત્ર, માનુષોત્તર, મેરૂ આદિ પર્વતો, નંદન આદિવનો, વિદ્યાધરના નિવાસની શ્રેણીયો, સીતાદિ મહાનદીઓ, દેવોની ક્રીડા કરવાની રાજધાનીઓ, ઉત્પાત પર્વત, ઇત્યાદિનો વિચાર કરવો

ઉર્ધ્વલોકમાં--દેવવિમાનો, કલ્પવાળાદેવો, ઇંદ્રો, ગ્રૈવેયક, અનુત્તર વિમાન, વિમાનોની સંખ્યા, વિસ્તાર, તેમાં રહેતા દેવો, ઇંદ્રો, તેઓની રિદ્ધિ, શક્તિ, આનંદ ઉપભોગનાં સાધન, વનો વાવો. આરામો ( બાગ. બગીચાઓ ) વિગેરેનો ચિતાર પોતાના સન્મુખ વિચારદ્વારા ખડો કરવો. અને છેવટે તેમાંથી મનને વૈરાગ્યવૃત્તિમાં ખેંચી લાવવું કે, આ સર્વે સ્થળે એકવાર નહિં, પણુ અનેકવાર મેં જન્મ, મરણુ અનુભવ્યું છે. આ સર્વ વસ્તુનો ઉપભોગ મેં અનેકવાર કર્યો છે પણુ મારી તૃપ્તી તેથી

થઇ નથી. અને થવાની પણ નથી. અનંતકાળથી આવી સ્થિતિઓ ભોગવ્યા કરૂં છું. આવી ગતિ–જાતિઓમાં પરિભ્રમણ કર્યાજ કરૂં છું, છતાં તે પદાર્થોથી ખરી યા સાચી, શાન્તિ મળી નથી; મળવાની આશાપણ નથી, ઉલટો સંતાપ, વિયોગ, દાહ, આર્ત્ત સ્થીતિ મળી છે. અને હજીપણ જો તેમાંજ આશક્તિ રાખીશ તો મારી આ દુઃખમય સ્થીતિ ચાલુજ રહેશે ઇત્યાદિ વિચાર કરી મનને તેના ઉપભોગથી–તે તરફના સ્નેહથી પાછું હઠાવી, નિરાશ કરી, ઇચ્છા રહિત કરી, આત્મ સ્થીતિ તરફ વાળવું આવી રીતે મનને આખા લોકમાં ફેરવવાની ટેવ પડયાથી મનને લોકમાં વ્યાપ્ત કરી દેવાની શક્તિ આવશે. અને તેમ કરી તે સ્થીતિમાં ખેદ રહિત આત્માનંદનો અનુભવ લેવાશે. છેવટે લોકનું જ્ઞાન થઇ રહ્યા પછી અલોકની સ્થીતિનું પણ ભાન થશે અને આત્મા પૂર્ણ સ્વરૂપમાં આવી રહેશે. આવી સ્થીતિ લાવવા માટે આભાવનાનો ઉપયોગ કરવાનો છે,

## સમ્યક્ દૃષ્ટિ થવી દુર્લભ છે.

### બોધિ ભાવના.

**जीवानां योनि लक्षेषु, भ्रमता माति दुर्लभम्**
**मानुष्यं धर्म सामग्री, बोधि रत्नं च दुर्लभम् ॥ ४४ ॥**

લાખો જીવાયોનિમાં ભ્રમણ કરતાં, મનુષ્યપણું મળવું ઘણું દુર્લભ છે તેમાં પણ ધર્મની સામગ્રી અને બોધિરત્ન (સમ્યક્જ્ઞાન) ની પ્રાપ્તિ તે વધારે દુર્લભ છે.

**ભાવાર્થ**—માનવો! ચોકસ સમજજો. વારંવાર આ માનવ જીંદગી મળવી દુર્લભ છે અનેક જીંદગીઓના પરિભ્રમણ પછી, ઘણેકાળે, અને કોઇજ વાર, સર્વ સાધન સંપન્ન આ જીંદગી મળી છે. તેમાં પણ ધર્મ–આત્મસ્વભાવ પ્રગટ કરવામાં મદદગાર—આર્યદેશ, ઉત્તમકુલ, નિરોગીશરીર, તિક્ષ્ણબુદ્ધિ, લાંબુઆયુષ્ય, સત્સમાગમ અને સ્વરૂપ પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા, એ ઉત્તરોત્તર દુર્લભ્ય છે. આ સ્થીતિ પામ્યા પછી તત્ત્વ સ્વરૂપ જાણવું, પામવું, એ વધારે દુર્લભ ન ગણાય, છતાં તેવી સ્થીતિ પામ્યા છતાં પણ સમ્યક્ત્વ–સમ્યક્દૃષ્ટિ અને તત્ત્વજ્ઞાન જેવી અમુલ્ય વસ્તુની પ્રાપ્તિ થવી તે ઘણીજ દુર્લભ છે. એવી સ્થીતિમાંથી પતીત પણ થઇ જવાય છે. એ અનુકૂલ સંયોગો ઘણીવાર નિષ્ફલ નીવડે છે એમ જ્ઞાની પુરૂષોએ ઘણીવાર જોયેલું છે, માટે આપણને તેઓ વારં-

વાર ચેતાવે છે કે તે સ્થીતિ દુર્લભ છે.

જાગો ! ઉઠો ! પ્રયત્ન કરો, નહિંતર વખત ગયા પછી પશ્ચાત્તાપ નકામો છે.

આ પ્રમાણે સમભાવ લાવવા માટે—રાગદ્વેષની પરિણુતી હઠાવવા માટે આ બાર ભાવનાથી અંતઃકરણને વારંવાર વાસીત કરવું.

આ બાર ભાવના સંબંધી વિચાર કરશો તો જણાશે કે તે ભાવનાઓ પાપ રૂપ મળ કે મલિન વાસના રૂપ મળ સાફ કરવાને માટે જુલાબની ગરજ સારે છે.

શાસ્ત્રકાર તો આગળ વધીને એટલું જ કહે છે કે આ ભાવનાઓ તો રસાયણ છે. ધ્યાન રૂપ શરીરને પોષણ આપવાને ખરેખર રસાયણ છે.

આ ભાવનાથી જેણે હૃદયવાસીત ન કર્યું હોય તે ધ્યાનને લાયક થતોજ નથી. મતલબ કે ધ્યાનને લાયક થવા માટે આ ભાવનાનો પ્રથમ પ્રયોગ કરવો; રસાયણ ખાવા માટે કોઠો સાફ કરવા આ જુલાબ પ્રથમ લઈ લેવો ત્યાર પછી ધર્મ રસાયણનું સેવન કરવું.

---

## પ્રકરણ ચોથું.

---

### હિત શિક્ષા.

**गुणोपेतं नरत्वं चेत्, काकतालीय नीतितः**
**यद्याप्तं सफलं कुर्यात्, नित्यं मोक्षार्थ साधनैः ॥ ४५ ॥**

હે માનવ ! આ ગુણોવાળું મનુષ્યપણું તેં કાકતાલીય ન્યાયથી જો પ્રાપ્ત કર્યું છે તો મોક્ષ પ્રાપ્તી થાય તેવાં સાધનો નિત્ય સેવીને તારે તે સફલ કરવું.

**ભાવાર્થ.** 'ગુણવાળું'—ગુણ. શાંતિ, સમતા, સ્વભાવરમણુતા, ઇત્યાદિવાળુંઅર્થાત્ ઇત્યાદિ ગુણો જેમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તેવું મનુષ્યપણું તને કાકતાલીય ન્યાયથી પ્રાપ્ત થયું છે. કહેવત છે કે ' કાગડાનું તાડપર બેસવું, અને તાડનું પડવું ' આવું તો કોઇકવારજ બને છે કાગડો તાડપર બેસે એટલે તાડ પડી જાય આવું કાંઇ નિત્ય બનતું નથી. તેમ મનુષ્યપણું પણ કાયમ મળતું નથી, પણ કોઇક કાકતાલીય ન્યાય જેવા પ્રસંગેજ મળી આવે છે. તો હે મનુષ્ય ! નિરંતર મોક્ષ એજ અર્થ સિદ્ધ થાય તેવાં ઉત્તમ સાધનોના સેવનવડે તેને સફળ કરી લે.

સોનાના થાળમાં ધુળ ભરવી, અમૃતથી પગ ધોવા, ઐરાવણ જેવા

હાથી ઉપર લાકડાનો ભાર ભરવો, અને ચિંતામણી રત્ન કાગડાને ઉડાડવા માટે ફેંકવું, એ જેમ મુર્ખતા છે; તેમ આવા ઉત્તમ માનવ દેહનો, વિષયાદિ વાસના તૃપ્ત કરવામાં દુરૂપયોગ કરવો તે મૂર્ખતા છે. તેમ ન કરતાં મોક્ષનાં સાધનો પ્રાપ્ત કરવામાં સફલ કરીલે,

ધ્યાન મોક્ષનું સાધન છે.

मोक्षो तिकर्म क्षयतः प्रणीतः कर्मक्षयो ज्ञान चारित्र तश्च

ज्ञानं स्फुर द्ध्यानत एव चास्ति, ध्यानं हितं तेन शिवाध्वगानां ४६

સર્વથા કર્મક્ષય થયથી મોક્ષ કહેલો છે. કર્મનોક્ષય, જ્ઞાન અને ચારિત્રથી થાય છે જ્ઞાન ઉજવળ ધ્યાનથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. આ કારણુથી નિર્વાણ માર્ગના પંથીઓને ધ્યાન હિતકારી છે.

यतः उक्त કહ્યું છે કે,

मोक्षः कर्मक्षया देव, स सम्यग् ज्ञानतो भवेत्

ध्यान साध्यं मतंतद्धि, तस्मात्तद्धित मात्मनः ॥४७॥

મોક્ષ કર્મક્ષયથીજ થાય છે. કર્મક્ષય સમ્યગ્જ્ઞાનથીજ થાય છે; સમ્યક્જ્ઞાન ધ્યાનથી સાધ્ય થાય છે તેમ જ્ઞાનીઓએ માનેલુંછે માટે આત્માને ધ્યાન હિતકારી છે.

अतः स्वात्मार्थ सिद्ध्यर्थं, धर्मध्यानं मुनिः श्रयेत्

प्रतिज्ञां प्रतिपद्येति, चिंत्यते ध्यान दीपिका ॥ ४८ ॥

આ કારણુથી પોતાના આત્મ-સ્વરૂપની સિદ્ધિને માટે મુનિ ધર્મધ્યાનનો આશ્રય કરે. આપ્રતિજ્ઞા અંગિકાર કરીને ધ્યાનદીપિકાનું ચિંતન કરીએ છીયે.

**ભાવાર્થ**—આ ગ્રંથકાર પોતાનો આશય પ્રગટ કરે છે કે, ઉપર બતાવેલ હેતુઓ વડે સિદ્ધ થાય છે કે આત્મ સ્વરૂપ પ્રગટ કરવાને ધ્યાન એજ મુખ્ય ઉપાય છે અને તે માટે મુનિઓએ તેનો અવશ્ય આશ્રય કરવોજ. આવાત ધ્યાનમાં રાખીને અથવા આ પ્રમાણે ચોકસ પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક કહું છું કે ધ્યાન વિના જ્ઞાનનજ થાય, અને જ્ઞાનવિના કર્મક્ષય નજ થાય, અને કર્મક્ષય વિના મોક્ષ નજ થાય, માટે આ ધ્યાન સંબંધી હકીકત જણાવવા માટે હું ધ્યાનદીપિકા કહું છું અર્થાત્ જેમ મકાન ચણુતા પહેલાં તેના પ્રમાણુમાં તે મકાનના પાયાને મજબુત કરવાનો વિચાર કરવો જોઇએ.અને જો પાયો તેના પ્રમાણુમાં ઉંડો ન હોય તો

તે મકાન ચણુતાં અગરતો ચણાઇ રહ્યા બાદ વિશેષ વખત ટકાવી રાખી તેનેા લાભ લેતાં ઘણાં વિઘ્નેા નડે છે બલ્કે તેનેા લાભ લઇજ શકાતેા નથી તેજ મુજબ ધ્યાન તે મેાક્ષનેા મૂળ પાયેા છે તેા, જો મૂળ પાયેા બરાબર સમજી પુખ્ત વિચાર કરી હાથ ધરવામાં ન આવે તેા મેાક્ષરૂપી મકાનના છેલ્લામાળ સુધી પહેાંચવું બહુજ મુશ્કેલ થઇ પડે, માટે તેની હકીકત જણાવવા માટે ધ્યાનદીપિકા સમજવાની ખાસ જરૂર છે. આપાયાને ઠેકાણે બાર ભાવનાના મજબુત સંસ્કાર દૃઢ કર્યા પછી હવે તેના ઉપર ચણતર ચણાવાની માફક ધ્યાનના વિચારેા સમજવાની ખાસ જરૂર છે. આ કારણથી આ સ્થળે હવે હું ધ્યાન સંબંધી વિચાર કરૂં છું.

### આત્મ સાધન વિના બધું નકામું છે.

अंतोस्ति मृत्यु र्यदि यस्य तस्य, चिंतामणि र्हस्त मित स्ततः किं?
सुवर्ण सिद्धि स्त्वभव त्ततः किं ? जातं प्रभुत्वं क्षणिकं ततः किं ?४९
प्राप्ता च गुर्व्वी पदवी ततः किं ? गीतं यशोन्यै र्नहि वा ततः किं ?
भुक्ता च भोगाः सुरसा स्ततः किं ? लब्धाच विद्याधरता ततः किं? ५०
शब्दादिभिर्वा लालितं ततः किं ? श्रियोर्जिता कोटि मिता स्ततः किं ?
नतं श्रुतज्ञै र्महितं ततः किं ? न स्वीकृतं चे न्न निजार्थ साध्यं ॥५१॥

જેને તેને પણ જો છેવટે મરણ છે તેા, ચિંતામણિ રત્ન હાથમાં આવ્યું પણ શા કામનું? સુવર્ણ સિદ્ધિની પ્રાપ્તી થઇ તેાપણ શું ? ક્ષણિકની પ્રભુતા–મેાટાઇ પ્રાપ્ત થઈ તેથી પણ શું ? મહાન્ પદવી પ્રાપ્ત થાય તેનાથી પણ શું ? બીજાઓએ યશેાગાન કર્યું અગર ન કર્યું તેથા પણ શું ? સરસ ભાેગાેનેા ઉપભાેગ કર્યો તેા પણ શું ? વિદ્યાધરપણું પ્રાપ્ત થાય તેાપણ શા કામનું ? શબ્દાદિ વિષયેા વડે લીલાઓ–વિવિધ ક્રીડાઓ કરી તેાપણ શું થયું ? કરાેડાેની સંખ્યા પ્રમાણે લક્ષ્મી––દ્રવ્ય ઉપાર્જન કર્યું તેાપણ શું ? શ્રુત જ્ઞાનીઓએ નમન કર્યું કે પૂજન કર્યું તેાપણ શું ? જો પેાતાનું પ્રયેાજન સિદ્ધ ન કર્યું––પેાતાનું સાધ્ય–પ્રયેાજન ન સ્વીકાર્યું તેા સર્વ વૃથા છે.

**ભાવાર્થ**—દુનિયાંની તમામ મન તથા ઇંદ્રિયેાને અનુકૂળ સામગ્રી પ્રાપ્ત થાય તથાપી જન્મ, મરણ માથે ફર્યા કરતાં હેાય તેા તે અનુકૂળતા શા કામની છે ? અર્થાત્ તે નિરૂપયેાગી છે. તે અનુકૂળતા નિરંતરના આનંદને માટે નથી. ક્ષણિક આનંદ પરિણામે ભયંકર વિપત્તીઓ આપે છે. માનસીક અસહ્ય

દુઃખો ઉત્પન્ન કરે છે અને આવી અનુકૂળ સામગ્રીઓ મળી હોય કે ન મળી હોય પણ જેને પોતાનું પ્રયોજન આત્મસ્વરૂપ પ્રકટ કરી લીધું હોય છે, તો તેને આ સામગ્રી મળી તોપણ ઠીક છે અને ન મળી હોય તોપણ ઠીક છે. તેનો જન્મ તેનું જીવિતવ્ય અને તેનો પ્રયાસ સર્વ સફળ છે.

**ધ્યાન સુધારસ પીઓ.**

**अतोऽसत्कल्पना भाजं, हित्वार्थं मोक्ष मिच्छुभिः**
**समस्त गुणसंस्थानं, धर्मध्यानं समाश्रितम् ॥ ५२ ॥**
**निर्विण्णोसि यदि भ्रात, जन्मादि क्लेशयोगतः**
**निःसंगत्वं समासृत्य, धर्मध्यान रतो भव ॥ ५३ ॥**
**अविद्यातामसं त्यक्त्वा, मोह निद्रा मपास्य च**
**निर्दोषो थ स्थिरी भूय, पिब ध्यान सुधारसम् ॥ ५४ ॥**

આ કારણથી અસત્કલ્પનાવાળા અર્થનો ત્યાગ કરી, મોક્ષના ઇચ્છક જીવોએ સર્વ ગુણના સ્થાનતુલ્ય ધર્મ ધ્યાનનો આશ્રય કર્યો છે.

હે ભાઇ ! જો તુ જન્માદિ કલેશના યોગથી ખેદ પામ્યો છે તો સર્વ સંગનો ત્યાગ કરીને ધર્મધ્યાનમાં આશક્ત થા.

અજ્ઞાન અંધકારનો ત્યાગ કરી, મોહ નિદ્રાને દૂર કરી, નિર્દોષપણે સ્થીર થઇ ધ્યાનરૂપ અમૃતરસનું પાન કર.

**ભાવાર્થ**—પૂર્વે કહી આવ્યા તેમ અનુકૂળ સંયોગો છતાં પણ જન્મ મરણ દૂર કરવા અને આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરવા, આ માનસીક કલ્પનાથીજ રમણીય દેખાતા પદાર્થોનો ત્યાગ કરી સર્વ ગુણોના સંસ્થાન-ગૃહતુલ્ય ધર્મધ્યાનનોજ આશ્રય પૂર્વે અનેક મુમુક્ષુ જીવોએ લીધો છે, વર્તમાનમાં પણ લે છે, અને ભવિષ્યમાં પણ તે ધ્યાનનોજ આશ્રય લેશે.

હે પ્રિયબન્ધુ ! જન્મ, મરણ, આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી, ઉત્પન્ન થતા કલેશથી, તને જરાપણ નિર્વેદ આવ્યો હોય-કંટાળો આવ્યો હોય, ફરી તેવા કલેશો સહન કરવાની તારી ઇચ્છા ન હોય તોજ સર્વ સંગનો-સર્વ આશક્તિનો ત્યાગ કર.

જો હજી પણ આ દુનિયાના માયિક-દેખાવ માત્ર રમણીય વિષયો પ્રિય લાગતા હોય તો આ બાહ્ય ત્યાગના કલેશમાં પડીશ નહિ. મનથી ત્યાગ થયો હોય તો આ ત્યાગ માર્ગ કલેશવાળો નથી પણ સુખરૂપ છે. પણ તે સિવાય તો કલેશરૂપ છે. ઉપરનો ત્યાગ તે ત્યાગ નથી. કાંચળી કાઢી

નાખવાથી સર્પ નિર્વિષ થતો નથી, માટે વિષયોની ઇચ્છા દૂર કરી હોય તોજ ત્યાગમાર્ગમાં પ્રવેશ કરજે. પ્રવેશ કરીને પણ આળસુ બની ઉભય ભ્રષ્ટ ન થજે, પણ ધર્મધ્યાનમાં આશક્ત થજે, ધર્મધ્યાન કરજેએમ નહિં પણ તેમાં આશક્ત થજે એટલે તેને માટેજ અવશેષ રહેલું તારૂં જીવન તદાકાર કરી દેજે. તારૂં મૂળ નિશાન ચુકીશ નહિં.

આ ધર્મધ્યાનામૃતનું પાન કરવા પહેલાં અજ્ઞાનને દૂર કરજે. જડ ચૈતન્યનું વિવેક જ્ઞાન પહેલું કરજે. તે સિવાય તારો ત્યાગ નિષ્ફળ થશે. એટલુંજ નહિ પણ તે ત્યાગ ઉલટો સંસાર પરિભ્રમણનું કારણ થશે. આત્મા એજ પ્રાપ્તવ્ય સમજજે. તેને માટેજ તારી સર્વ પ્રવૃત્તિ હોવી જોઈયે. ક્ષણભર પણ તારૂં લક્ષ્યબિંદુ–મૂળ કર્તવ્ય–પ્રાપ્તવ્યથી વિમુખ હોતું ન જોઇયે. આ સ્થીતિ મેળવવા માટે મોહ નિદ્રાનો સદાને માટે ત્યાગ કરજે. ચાલુ નિદ્રા જેટલી દુઃખરૂપ નથી તેથી હજારોગણી મોહનિદ્રા દુઃખરૂપ છે, આત્મધ્યાનમાં વિઘ્નભૂત છે. આત્માની નજીક પહોંચવા આવેલાઓને પણ વિશેષ દૂર ખેંચી જનારી છે. નિદ્રા ત્યાગ કરવી એટલે જાગૃત રહેવું–જાગતા રહેવું–કયાં ? શેમાં જાગતા રહેવું ? પોતાના કર્તવ્યમાં. આત્માના ઉપયોગમાં. સ્વરૂપમાં જે જાગતો છે તેજ તાત્વિક રીતે જાગતો છે.

નિર્દોષ થજે. રાગદ્વેષાદિ દોષો, મલીન વિચારો, તેનો ત્યાગ કરી, સ્થીર થજે. અસ્થીર અંતઃકરણને ધર્મધ્યાનમાં સ્થીર કરજે. ચાલુ સાધ્ય સિવાય અંતઃકરણને બીજા કામમાં વાપરીશ નહીં–જવા દઈશ નહિં તોજ ધર્મધ્યાનરૂપ અમૃતરસનું પાન થશે. તોજ અજરામરપદ પ્રાપ્ત થશે. તે સિવાય ઉંચી સ્થીતિએ પહોંચવાની આશા સરખી પણ ન રાખીશ.

**ध्याता ध्यानं च तद्ध्येयं, फलं चेति चतुर्विधं**
**सर्वं संक्षेपतो मत्वा, स्वार्त्तध्यानादिकं त्यजेत् ॥ ९१ ॥**

ધ્યાન કરનાર, ધ્યાન, ધ્યાન કરવા લાયક ધ્યેય, અને તેનું ફલ, આ ચાર પ્રકાર છે; તે સર્વને સંક્ષેપમાં સમજીને આર્ત્તધ્યાનાદિકનો સારી રીતે ત્યાગ કરવો.

**ભાવાર્થ**—ધ્યાનજ ઉપયોગી કર્ત્તવ્ય છે, એમ સમજાયા પછી તેને માટે પ્રયત્ન કરનારાઓએ તે ધ્યાનનાં અંગો–વિભાગો સારી રીતે સમજવા જોઇયે. પહેલી વાત એ છે કે, ધ્યાતા એટલે ધ્યાન કરનાર કોણ હોવો જોઇયે, ગૃહસ્થ કે ત્યાગી ? ધ્યાન કરનારમાં કેવી યોગ્યતા હોવી

જોઇયે ? બીજી વાત. ધ્યાન એટલે શું ? અને તે કેવું-કેટલી જાતનું છે ? ત્રીજી વાત. જેનું ધ્યાન કરવાનું છે તે ધ્યેય કેવું હોવું જોઇયે ? ચોથી વાત. તેનું ફળ શું પ્રાપ્ત થશે ? આ ચારે બાબતને પ્રથમ ટુંકામાં પણ સમજીને પછી ધ્યાન કરવા માટે પ્રવૃત્તિ કરવી. ખરૂં ધ્યાન સમજાયાથી આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનનો સારી રીતે મજબુતાઇથી ત્યાગ કરી શકાય છે.

### ધ્યાન કોણ કરી શકે ?

**निर्ग्रंथो हि भवेद्ध्याता, प्रायो ध्याता गृही न च**
**परिग्रहादि ममत्वात्, तस्य चेतो यतश्चलं ॥ १६ ॥**

નિર્ગ્રંથ-ત્યાગી મનુષ્યો નિશ્ચે ધ્યાન કરનાર હોય છે. પ્રાયે ગૃહસ્થ ધ્યાન કરી શકતો નથી. કેમકે તે પરિગ્રહાદિમાં ડુબેલો છે તેનું ચિત્ત ચપળ છે.

**ભાવાર્થ**—બાહારથી તેમ અંતરૂમાંથી ત્યાગ કરનાર, કામક્રોધાદિને હઠાવનાર, ત્યાગી, નિર્ગ્રંથ-રાગદ્વેષની ગ્રંથીને તોડનાર-ઢીલી કરનાર એવા મુનિઓજ ધ્યાન કરવાના અધિકારી છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહેલો મનુષ્ય પ્રાયઃ ધ્યાનનો અધિકારી નથી. ધ્યાન શબ્દથી આંહી ઉત્તમ ધર્મધ્યાનાદિ ધ્યાન સમજવું. આર્ત્તધ્યાનાદિ તો ગૃહસ્થને પણ હોય છે.

પ્રાયઃ શબ્દ આંહી મુકેલો હોવાથી, પૂર્વ જન્મનો સંસ્કારી અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં પણ વિરક્તતા ધારણ કરનાર કોઇ યોગ્ય જીવ હોય, અને તે કોઇ વિશેષ કારણથી ત્યાગ કરી ન શકતો હોય છતાં તેનું હૃદય ધ્યાનાદિ માટે અધિકારી થયું હોય અને તેવી અનુકૂળતાવાળી ઘરમાં સગવડ પણ હોય તો તે કરી શકે પણ ખરો. આ માટે આંહી પ્રાયઃ શબ્દ મૂકેલો છે.

મુખ્યતાએ, ગૃહસ્થ શા માટે ધ્યાનનો અધિકારી નથી ? તેનો હેતુ બતાવે છે. તે પરિગ્રહાદિમાં મગ્ન-આશક્ત હોય છે; માટે અધિકારી નથી. ધન ધાન્ય, જમીન, રાજ્ય, વૈભવાદિ, સ્ત્રી, પુત્ર, પુત્રી આદિ સંબંધીઓ વિગેરેના પાલનપોષણાદિમાં તેનું ચિત્ત વ્યગ્ર હોય છે. વ્યવહારના પ્રસંગોમાં, મનપર થતા આઘાતો અને તેના હૃદયપર પડતા સંસ્કારો એવા વિક્ષેપ ઉપજાવનારા હોય છે; કે તે કાર્યનો નિશ્ચય-કે સમાપ્તિ ન થાય ત્યાંસુધી મન વિચાર કરતું અટકતું નથી. આવું વિક્ષેપવાળું મન, ધ્યાનમાં જરા પણ ઉપયોગી થતું નથી. મનને એકજ ધ્યેયમાં પ્રવાહિત કરવું, અગર સ્થિર કરી દેવું, આ ધ્યાનની સ્થીતિ છે, તે મન નાના

પ્રકારની આશા કે ઇચ્છાઓથી દુર્ગંધિત થયેલું–ખરડાયેલું કે ભ્રમણ કરતું હોય ત્યાંસુધી ધ્યાનમાં ઉપયોગી કેમ થઇ શકે ?

મન સ્વચ્છ અને સ્થીર હોય ત્યારેજ તે ધ્યાનમાં ઉપયોગી છે. પરમ વૈરાગ્ય વિના મન સ્વચ્છ–નિર્મળ કે સ્થીર થતું નથી. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહેવું અને આવો વૈરાગ્ય રાખવો, એ મુશ્કેલીનું કામ છે. આ માટે મૂળમાં પ્રાયઃ શબ્દ મુકાયેલો છે. કદાચ કોઇ વિરલ જીવ, ગૃહસ્થાશ્રમમાં પણ પરમ વૈરાગ્યવાન્ હોઇ પણ શકે. તથાપિ તે રાજમાર્ગ નથી, એટલે એમ બતાવ્યું છે કે ધ્યાનના મુખ્ય અધિકારી ગૃહસ્થો નથી. તેજ વાત વિસ્તારથી કહે છે.

**खरस्यापि हि किं शृंगं, ख पुष्प मथवा भवेत्**
**तथांगनादि सक्तानां, नराणां क्व स्थिरं मनः ॥ ५७ ॥**

ગધેડાને પણ શું શીંગડું હોય ? અથવા આકાશને પુષ્પ થાય ખરાં કે ! (તે બનવું અસંભવિત છે) તેમ સ્ત્રીઆદિમાં આશક્ત થયેલા મનુષ્યોનું મન ક્યાંથી સ્થિર હોય ?

### પાખંડીઓને ધ્યાન હોય ખરૂં કે ?

**तथा पाखंडी मुख्यानां, नास्तिकानां कुचक्षुषां**
**तेषां ध्यानं न शुद्धं य, द्वस्तु तत्वाज्ञता यतः ॥ ५८ ॥**

તેમજ પાખંડીઓમાં મુખ્ય નાસ્તિકો–કુદૃષ્ટિવાળાઓને શુદ્ધ ધ્યાન ન હોય કારણ કે તેઓને વસ્તુ તત્ત્વનું અજ્ઞાન છે.

**ભાવાર્થ**—પાખંડી શબ્દ સામાન્ય પ્રકારે–ત્યાગ માર્ગના વેશ ધારણ કરવાવાળાને કહે છે. આંહી તે સામાન્ય અર્થ ન લેતાં પાખંડીઆદિક જેઓ, નાસ્તિકોમાં મુખ્ય છે. ધર્માધર્મની વ્યવસ્થાને માનનાર નથી. અથવા નિશ્ચય, વ્યવહાર વ્યવસ્થા કર્યા સિવાય–અપેક્ષા રાખ્યા સિવાય–આત્માને એકાંત નિત્ય મુકત માનનાર છે કે અનિત્ય અને બદ્ધ માનનાર છે, તેઓને તથા કુદૃષ્ટિવાળાને--એટલે જેઓની આંતરૂદૃષ્ટિ મલિન છે અથવા ખુલી થઈ નથી, આત્માતરફ જેઓનું વલણ થયું નથી, કેવળ ભવિષ્યના સુખ માટે–દેવાદિક કે રાજ્યાદિકની પ્રાપ્તિ માટે ત્યાગ ગ્રહણ કરે છે. અજ્ઞાન તપશ્ચરણ કરે છે અને જેઓ કામના પૂર્વક મલીન ઇરાદા પાર પાડવાની આશાથી ધ્યાનાદિ પણ કરે છે તેઓનું ધ્યાન શુદ્ધ હોતું નથી. કારણ કે તેઓને વસ્તુતત્ત્વનું જ્ઞાન હોતું નથી. સાધ્યની અજ્ઞાનતા કે સાધનની અજ્ઞાનતાને લઈ તેઓ પોતાનું કર્તવ્ય

સિદ્ધ કરી શકતા નથી. જેમ લક્ષ વિના ફેંકેલું બાણુ-કે યેાગ્ય સામગ્રી સિવાય કરેલેા પ્રયાસ નિરર્થક જાય છે તેમ તેઓનું ધ્યાન મુખ્ય ફલ દેવા-વાળું થતું નથી.

## સાધુ વેશધારીને ધ્યાન હેાય કે ?

**सदाचारा च्च भ्रष्टानां, कुर्वतां लोक वंचनं**
**बिभ्रतां साधु लिंगं च, तेषां ध्यानं न शुद्धिदं ॥ ८९ ॥**
**नित्यं विभ्रांत चित्तानां, पश्यत्वेषां कुचेष्टितं**
**संसारार्थे यतित्वेपि, तेषां यात्यफलाजनि ॥ ९० ॥**

સાધુના વેશને ધારણુ કરનારા (કરવા છતાં) સદાચારથી ભ્રષ્ટ થયેલા અને લેાકેાને ઠગનારાઓને ધ્યાન શુદ્ધિ આપતું નથી.

નિરંતર વિભ્રાંત ચિત્તવાળાઓના દુરાચારને તમે જુઓ. યતિપણાને વિષે પણ સંસારને નિમિત્તે તેઓનેા જન્મ નિષ્ફળ જાય છે.

**ભાવાર્થ.** ભલે ઉત્તમ સાધુઓનેા વેષ ધારણુ કર્યો હેાય તેા તેથી શું થયું ? દુધ નહિ આપનારી ગાયને ગળે ટેાકરેા વળગાડવાથી શું તેની ખરી કીંમત કેાઇ આપશે કે ? નહિંજ. વેશ તેા એક ટેાકરેા વળગાડવા જેવેા છે. બાકી ખરી રીતે તેા તે સદાચારી હેાવેાજ જોઇયે. સદાચારના ગુણુવિના સાધુવેશની કીંમત કાંઇ નથી. છાપ સારી હેાય પણુ રૂપિઓ તાંબાનેા હેાય તેા તેની કીંમત રૂપા જેટલી થવાનીજ નહિં. છાપ અને રૂપું બન્નેની જરૂર છે. પણુ એકલી છાપની કીંમત નથી. એકલા રૂપાની તેા એાછી પણુ કીંમત તેા થવાની, તેમ કદાચ વેશ ન હેાય પણુ સદા-ચારી હેાય તેા ફાયદેા તેા થવાનેાજ. બંન્ને સાથે હેાય તેતેા સેાનું અને સુગંધ સાથે મળ્યુંજ કહેવાય; તેમ વેશ અને ગુણુ બન્ને સાથે હેાવાથી તેનાથી સ્વ-પર ઉપકાર સારી રીતે થઇ શકશે. એકલા ગુણુથી તે પેાતાનેા ઉદ્ધાર કરશે.

સદાચારથી ભ્રષ્ટ થઇ, લેાકેાને ઠગનારાઓ-કેવળ વેષધારીઓમાં ધ્યાન કયાંથી હેાય ? કદાચ તેઓ ધ્યાન કરતા પણુ હેાય તેા તે ધ્યાન તેને કેવી રીતે શુદ્ધિ આપશે ? જો શુદ્ધિને માટેજ ધ્યાન કરાતું હેાય તેા પછી સદાચારથી ભ્રષ્ટ થવાનું અને લેાકેાને ઠગવાનું કારણુ શું ! સદાચારથી ભ્રષ્ટ થઇ લેાકેાને ઠગવા અને સાધુવેષ ધારણુ કરવેા તે પરસ્પર વિરૂદ્ધ છે; અને સાથે ધ્યાન કરવું તેતેા વિશેષ પ્રકારે વિરૂદ્ધ છે. મતલબ કે ચિત્તની મલીનતા કે ચપલતા જ્યાંસુધી હેાય ત્યાંસુધી ધ્યાન સ્થિર ન

થાય. તે મલીનતા દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. તે ન થાય ત્યાંસુધી, ધ્યાનના ઉમેદવાર થવું જોઇયે.

ધ્યાનમેવાત્મ ધર્મસ્ય મૂલં મોક્ષસ્ય સાધનમ્
અસદ્ ધ્યાનં તતો હેયં યત્ કુતીર્થિક દર્શિતમ્ ॥ ૬૧ ॥

ધ્યાનજ આત્મધર્મનું મૂળ છે. ધ્યાનજ મોક્ષનું સાધન છે; માટે જે કુતીર્થિકોએ બતાવેલું અસદ્-મલીન ધ્યાન છે તેનો ત્યાગ કરવો.

**ભાવાર્થ**—તીર્થ એટલે સરલ માર્ગ-સત્યમાર્ગ, તેને બતાવનાર તે તીર્થિક કહેવાય છે તેથી વિપરીત-અસત્યમાર્ગ બતાવનાર પામર જીવોને લાયક વિષય કષાયમાં ખુંચી રહેલાઓ, રાગદ્વેષને વિવશ થયેલાઓ, પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયોને પરવશ થયેલાઓ, વિવિધ પ્રકારના માનાપમાનથી ઘેરાયેલાઓ, અને આલોક તથા પરલોકની આશાઓથી ઝકડાએલાઓ, તે સર્વ કુતીર્થિક કહેવાય છે. જે આત્મધર્મનું મૂલ કારણ નથી અને મોક્ષના સાધનભૂત પણ નથી તેવા મારણ, ઉચ્ચાટણ, મોહન, વશીકરણ ઇત્યાદિને માટે ચિત્તની એકાગ્રતાપૂર્વક જાપ કે ધ્યાન કરવાનું જેણે ઉપદેશેલું છે તે મિથ્યા મલીન ધ્યાન છે; તેવા કુતિર્થીકોએ બતાવેલા અસત્ ધ્યાનનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો. તેજ બતાવે છે.

કૈશ્ચિ ન્મૂઢાત્મભિ ર્ધ્યાન, મન્યૈઃ સ્વ પર વંચકૈઃ
સ પાપં તત્પ્રણીતં ચ, દુઃખ દુર્ગતિ દાયકમ્ ॥ ૬૨ ॥
ધનાર્થં સ્ત્ર્યાદિ વશ્યાર્થં, જંતુ ઘાતાદિ કારકં
શત્રૂ ચ્ચાટાદિ કૃદ્ધ્યાનં, ક્રિયતે દુષ્ટ બુદ્ધિભિઃ ॥ ૬૩ ॥

પોતાને અને પરને ઠગવાવાળા કેઇક અન્ય મૂઢ જીવોએ, દુઃખ અને દુર્ગતિને આપવવાળું પાપવાળું ધ્યાન કથન કરેલું છે.

દુષ્ટ બુદ્ધિવાળા જીવો, ધનને અર્થે સ્ત્રીઆદિ વશ કરવા અર્થે, શત્રુને ઉચ્ચાટન આદિ કરવા માટે અને જંતુઓના ઘાત આદિ કરવા માટે ધ્યાન કરે છે.

**ભાવાર્થ**. આ કુતીર્થિકો-એટલે ખોટે રસ્તે જનારા અને અન્યને લઇ જનારા, પોતાને અને પરને ઠગનારા મૂઢ અજ્ઞાની જીવોને, આર્ત્ત રૈાદ્રાદિ ધ્યાન કરનારા સમજવા. જે મલીનતાવાળા ધ્યાને કરી પોતે દુઃખી થાય છે, અને બીજાને દુઃખી કરે છે. પોતે દુર્ગતમાં જાય છે અને

બીજાને લઈ જાય છે. તેઓ ખોટાં ધ્યાન શા માટે કરે છે? ધનને માટે, શત્રુઓને ઉચ્ચાટન કરવા માટે આવાં ખોટાં ધ્યાન કરે છે. કોઈ ધનાઢ્ય કે રાજા પ્રમુખને વશ કરી, તેની પાસેથી ધન મેળવે છે. સ્ત્રીઓને સ્વાધિન કરી કામી-વિષયી વાસના સંતોષે છે. શત્રુ આદિને ઉચ્ચાટ થાય, તેને દુઃખ થાય, મરણાંત કષ્ટ થાય, વિગેરે તેવા પ્રયોગો કરી પોતાનું વેર વાળે છે. અગર અન્યને થતા દુઃખથી પોતાને શાન્તિ માને છે, આ તેઓની દુષ્ટ બુદ્ધિ છે. અન્યને દુઃખ દેવાની માન્યતામાં તેઓ ઠગાય છે. સામા મનુષ્યનું પુન્ય બળવાન હોય તો આ માણસથી કરાતા મલીન, મારણ, ઉચ્ચાટન, વશીકરણાદિ પ્રયોગો નિષ્ફળ નિવડે છે. જો તેઓનું પોતાનું પુન્ય બળવાન હોયતો આવી અધોગતિ આપનારી, આત્મશક્તિનો દુરૂપયોગ કરનારી ક્રિયા કર્યા સિવાય પણ તેઓને પોતાની ઈચ્છાપૂર્ણ થાય તેવા પ્રસંગો મળી આવે છે. કદાચ સામાનું પુન્ય ઓછું થયેલું હોય અને આ નિમિત્તે આ ક્રિયા કરનાર કોઇ વખત તેવા પ્રયોગોમાં વિજયી નિવડે છે, તોપણ આ આર્ત્ત, અને રૈાદ્ર અધ્યવસાયથી અન્યને મરણાંત કષ્ટ આપવા માટે કરાયેલી ક્રિયાનું ખરાબ પરિણામ તેને મળ્યા સિવાય રહેતુંજ નથી. એટલુંજ નહિં પણ મહા મોહકર્મ બાંધી ઘણા વખતસુધી દુર્ગતિનો અનુભવ કરવો પડે છે; માટે આત્મવિશુદ્ધીને ઇચ્છનારા મુમુક્ષુ જીવોએ આવા અસત્ ધ્યાનને રસ્તે કદાપી પણ જવું નહિં, અને તેવા લોકોની સોબતમાં પણ ફસાવું નહિં. એ માટે ઘણી સાવચેતી રાખવી. લાલચો બુરી ચીજ છે. ગમે તેવા મહાત્માઓને પણ ફસાવે છે માટે તેવા સંગથી સદાને માટે દૂર રહેવું.

### ધ્યાન કોને કહેવું ? કેટલા વખત સુધી ટકી રહે ?

दृढसंहननस्यापि, मुने रांतर्मुहुर्त्तिकं
ध्यान माहु रथैकाग्र, चिंतारोधो जिनोत्तमाः ॥ ६४ ॥
छद्मस्थानां तु यद्ध्यानं, भवे दांत र्मुहुर्त्तिकं
योगरोधो जिनेंद्राणां, ध्यानं कर्मोघ घातकं. ॥ ६५ ॥
एक चिंता निरोधो य स्तद्ध्यानं भावनाः पराः
अनुप्रेक्षार्थचिंता वा ध्यान संतान मुच्यते ॥ ६६ ॥

એક વસ્તુના ઉપર ચિત્તનો નિરોધ કરવો તેને જીનેશ્વરો ધ્યાન કહે છે. દઢ સંહનનવાળા મુનિને પણ તે અંતર્ મુહુર્ત્ત સુધી હોય છે.

છદ્મસ્થોનું જે ધ્યાન છે તે અંતર્ મુહુર્ત પ્રમાણે હોય છે, કર્મોના સમુહનો નાશ કરનાર યોગના નિરોધરૂપ ધ્યાન જીનેશ્વરોને હોય છે.

જે એક ચિંતારૂપ નિરોધ છે તેને ધ્યાન કહેવાય છે. તે સિવાયની મનની અવસ્થાને ભાવના અથવા અનુપ્રેક્ષા અથવા પદાર્થ ચિંતારૂપ ધ્યાન સંતાન કહે છે.

**ભાવાર્થ.** એક વસ્તુના ઉપર ચિત્તનો નિરોધ કરવો એટલે મનને એક વસ્તુ ઉપરજ રોકી રાખવું તેનું નામ ધ્યાન કહેવાય છે.

જેમાં ગુણપર્યાય હોય તે વસ્તુ કહેવાય છે. આત્મા કે જડ કોઇપણ વસ્તુ ઉપર મનને રોકી શકાય છે. બહાર કોઇપણ જડ વસ્તુ કે, તેની આકૃતિ, ભગવાનની પ્રતિમાજી વિગેરે વસ્તુ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપન કરી, દૃષ્ટિ સાથે મનને રોકી રાખવું. અંતરમાં કોઇપણ આત્માનો ગુણ ધ્યેય તરીકે લેવો. જેમકે હું આનંદ સ્વરૂપછું કે જ્ઞાન સ્વરૂપછું. અથવા આખા આત્માને ધ્યેય તરીકે લેવો એટલે તેના ગુણ કે આત્મા તરફ મનને પ્રેરીને તેનાઉપર જ ચોટાડી રાખવું. વચમાં તે ગુણના લક્ષ સિવાય બીજો કાંઈપણ સંકલ્પ ઉત્પન્ન થવા ન દેતાં, તે ગુણ તરફ મનનો અખંડ પ્રવાહ ચલાવવો. મનને નિઃપ્રકંપ ( નિશ્ચલ ) રીતે તેના ઉપર સ્થાપન કરવું. ( ધારી રાખવું. ) વાયુ વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીપકની શિખાની માફક અડોલ રાખવું. વિકલ્પરૂપ વાયુવડે ચલાયમાન ન થાય તેવી રીતે સ્થીર કરવું. આનું નામ ધ્યાન કહેવાય છે. શરૂઆતમાં મન કંઇ આવી રીતે સ્થીર રહેતું નથી માટે બાહાર કોઇ ચીજ ઉપર પ્રથમ દૃષ્ટિ સાથે મનને સ્થીર કરવાનો અભ્યાસ પાડવો.

આ સંબંધી ભગવાન્ મહાવીર સ્વામીજીએ ગૈાતમસ્વામીને એક વખત પોતાનો વૃત્તાંત જણાવતાં કહ્યું હતું તે સંબંધી હકીકત આ પ્રમાણે ભગવતિ સૂત્રમાં છે કે, હે ગૈાત્તમ ! એક વખત હું એક માટીના ઢેફાં ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપન કરી એક અહોરાત્રી પર્યંતની મહાપડિમા ( અભિગ્રહ ) કરી રહ્યો હતો. મતલબ કે તે મહાપ્રભુએ અનિમેષ દૃષ્ટિએ એક અહોરાત્રી પર્યંત મનને એકજ નિશાન કે લક્ષ ઉપર રોકી રાખવા સુધી પ્રયત્ન કર્યો હતો.

બાહાર દૃષ્ટિ અમુક લક્ષ ઉપર રાખવી તે એક નિશાન છે તે બાહાર દૃષ્ટિ સાથે આંતરદૃષ્ટિ હૃદયમાં કે ભ્રકુટીઆદિ સ્થાનોમાં રાખ-

વામાં આવે છે અને તે સ્થળે જેમ એકાદ ચપળ સ્વભાવવાળી ભાગનાશ્ન કરવાવાળી ગાય કે ભેંસને ખીલે બાંધવામાં આવે છે તેમ અંતરૂ હૃદયમાં શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરનાર સિદ્ધ પરમાત્મા—કે જીવન દેહ ધારી અરિહંતાદિની સાક્ષાત્ મૂર્ત્તિની સ્થાપના કરી, આ શુદ્ધ સ્વરૂપ પરમાત્મા હું છું. મારૂં તેવુંજ શુદ્ધ સ્વરૂપ રૂપ છે. વિગેરે ભાવનાવાળી વૃત્તિ કરી તે સ્થાનમાં મનને તે મહાપ્રભુના સ્વરૂપ રૂપ ખીલાસાથે બાંધી મુકવામા—રોકવામાં આવે છે. જેથી તે મનની વૃત્તિઓ પોતાની ચપળતાને મૂકી દઇ શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપમાં પોતાનું ભાન ભુલી લય થઇ જાય છે.

એક નિશાન ઉપર બાહ્યદૃષ્ટિને રોકી રાખી અંતરૂમાં અંતરૂદૃષ્ટિનું સચોટ નિશાન બાંધવું એ આશય, ભગવાન્ મહાવીર દેવનો ગૈાતમ સ્વામીને જણાવવાનો હોય તેમ એ સ્થળે સમજાય છે. આ તે મહાપ્રભુની અભ્યાસદશા હતી. શરૂઆતમાં મનને સ્થીર રહેવાનું શીખવવા માટે દેવની કે ગુરૂની શાંતમૂર્ત્તિ સન્મુખ સ્થાપન કરી તેના ઉપર એકાગ્રતા કરી શકાય છે. આ અભ્યાસની શરૂઆત ધીમે ધીમે કરાય છે. તે ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપ્યા બાદ તે ધ્યેય સિવાય બીજો કોઇ વિચાર મનમાં આવવા ન દેવો. દૃષ્ટિ નિમેષોન્મેષ રહિત ખુલ્લી રાખવી. એક બે મિનિટ જેટલા થોડા વખતથી શરૂયાત નિયમિત રીતે કરવી અને તેને ધીમે ધીમે લંબાવવી—વધારવી પછી તે મૂર્ત્તિને હૃદયમાં સ્થાપન કરી આંખો બંધ કરી મનમાં તે ધ્યેયસિવાય બીજો કોઇ વિચાર આવવા ન દેવો એટલે તેનોજ વિચાર કરવો. તેનો વિચાર કરવો એટલે આત્માના શુદ્ધપદનો વાચક કોઇ પણ શબ્દ જેમકે. સોહં. અર્હં. ૐ વિગેરે લઇ તેનો મનથી જાપ કરવો. હૃદયમાં તે મૂર્ત્તિને અંતરૂદૃષ્ટિથી જોયા કરવી. આ વખતે વચમાં કોઇપણ વિચાર આવી જાયતો તે વિચારને મુકી ન દેવો પણ તરતજ જાપ બંધ કરી તે વિચારને પકડવો અને વિવેકજ્ઞાનથી તે વિચારને છિન્નભિન્ન કરીને કાઢી નાંખવો. વિચાર કોઇપણ વાસનાને લેઇને ઉઠે છે તેનું અનિત્યપણું, અસારપણું, દુઃખદપણું વિચારી, અનાત્મપણું, ક્ષણભંગુરપણું, નિર્ણિત કરી તે વિચારને કાઢી નાંખવો અને પાછો તે જાપ, મૂર્ત્તિમાં ધ્યાન આપવા પૂર્વક શરૂ કરવો. જો વિચારોને દબાવવામાં આવે છે તો તે વિચારો તેટલો વખત દબાય છે, પણ પાછા તેનાથી બમણા જોરથી ઉપડે છે અને હેરાન કરે છે. માટે વિચારોને નહિ દાબતાં વિચારદ્વારા વિચારને વિખેરી નાખવા. વચમાં થોડો વખત જાપ તથા વિચારને બંધપણુ કરી દેવાની ટેવ પાડવી અને ' શુદ્ધઆત્મસ્વરૂપ

હું છું' તે ભાવનાને મુખ્ય રાખી તે સ્થીતિમાં સ્થીર થવું—મનને તે સ્થીતિમાં ગાળી નાખવું, પણ વિચારાંતર કે આલંબનેતરનું વ્યવધાન આંતરૂં—ચાલુ પ્રવાહની વચમાં આવવા નજ દેવું. તેમ થાય ત્યારે ધ્યાન સિદ્ધ થયું ગણાય છે ગમે તેવા મજબુત બાંધાના શરીરવાળા મુનિને પણ આ સ્થીતિ અંતરૂમુહુર્ત્ત એટલે અડતાલીસ મીનીટ કે તેની અંદરના વખત સુધી ટકે છે તેથી વધારે ટકી શકતી નથી.

શરૂઆતમાં આવી સ્થીતિ વધારે વખત સુધી ટકતી નથી, પણ લાંબા અભ્યાસથી તે સ્થીતિ સિદ્ધ થાય છે. આ ધ્યાન છદ્મસ્થોનું છે. છદ્મસ્થ એટલે જ્ઞાનાવરણાદિકના આવરણવાળો જીવ, તે મન, વચન કાયાના યોગોનો—વ્યાપારોનો સર્વથા નિરોધ કરી શકતો નથી. તેથી એક, કોઇપણ પદાર્થના:આલંબન ઉપર મનને સ્થીર કરવા રૂપ ધ્યાન, તેને કહેવામાં કે બતાવવામાં આવ્યું છે.

સર્વ યોગોનો સર્વથા નિરોધ કરવારૂપ ધ્યાન જીનેશ્વરોને હોય છે. જીનેશ્વરનો સામાન્ય અર્થ આંહી કેવળજ્ઞાનની સ્થીતિ પામેલા આત્માઓનો થાય છે. છતાં તે દેહધારી હોય છે. દેહ વિનાના શુદ્ધાત્માઓને તો યોગના વ્યાપારો રોધવાની જરૂર રહેતી નથી.

કેવળજ્ઞાન પામ્યા પછીજ યોગોનો સર્વથા નિરોધ કરવાનું બળ આવેછે. યોગો—જૈન પરિભાષામાં કોને કહે છે ? તેનો ખુલાસો આ પ્રસંગે કરવો જરૂરનો છે. ઉદારિક આદિ શરીરના સંયોગથી ઉત્પન્ન થયેલ આત્મ પરિણામ વિશેષ વ્યાપાર તેને યોગો કહે છે. ધ્યાન શતકમાં કહ્યુંછે કે,

ઉદારિક આદિ ( આ દેખાતું આપણું સ્થૂલ શરીર—આદિ શબ્દથી વૈક્રિય—આહારક શરીર લેવાં ) શરીરયુક્ત આત્માની વીર્યશક્તિવાળી પરિણતિ વિશેષ તે કાયયોગ.

તેમજ ઉદારિક—વૈક્રિય આહાર શરીરના વ્યાપારવડે ખેંચેલા વચનવર્ગણાના દ્રવ્યોનો સમુહ-તેની સહાયથી થતો જીવનો—વ્યાપાર-ક્રિયા વિશેષ તે વચન યોગ.

તથા ઉદારિક, વૈક્રિય, આહારક, શરીરના વ્યાપારવડે, ખેંચેલ મનો વર્ગણા દ્રવ્યનો સમુહ તેની સહાયથી જીવનો વ્યાપાર. ( ક્રિયાવિશેષ ) તે મનો યોગ.

આ સર્વ વ્યાપારોને (ક્રિયાઓને ) સદાને માટે અટકાવવી—રોકવી તેનો લય કરવો તે જીનોનું છેવટનું ઉત્તમોત્તમ ધ્યાન કહેવાય છે. આ ધ્યાન પછી તરત તેઓ આ દેહથી સદાને માટે સર્વ કર્મોનો નાશ કરી મુક્ત થાય છે.

આ ઠેકાણે આશંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે છદ્મસ્થ મુનિઓને અંતર્ મુહુર્ત્ત પર્યંતજ ધ્યાન હોય છે એમ આંહી જણાવ્યું. [પણ શાસ્ત્રમાં સાંભળવામાં આવે છે અને કોઇ કોઇ પ્રસંગો દેખવામાં પણ આવે છે કે અમુક મહાત્મા-મુનિઓ કલાકોના કલાકો સુધી ધ્યાન કરે છે] તેનું કેમ સમજવું ?

આનો ઉત્તર આ પ્રમાણે છે કે એક દ્રવ્યમાં કે ગુણમાં મનનો નિરોધ કરવો-એકરસ અખંડ પ્રવાહ ચલાવવો તે ધ્યાનતો અંતર્ મુહુર્ત્તથી અધિક છદ્મસ્થોને હોઈ શકે નહિં. યોગોની ચપળતા રોકવી ઘણી મુશ્કેલીભરેલી છે તથાપિ તે ધ્યાતા મુની, એકપછી એક એમ અંતર્ મુહુર્ત્ત પછી પોતાના ધ્યેયોને પલટાવતો જાય અગર મનોયોગની સ્થીતિની વિકળતા થઇ જાય કે તરતજ પાછી તેને ઉપયોગની જાતિથી તેની સાથે જોડી દે. અનુસંધાન કરી દે. તો તે ધ્યાનની સંતતિ લાંબા વખત સુધી પણ લંબાય છે. પણ અંતર્ મુહુર્ત્ત પછી એકાગ્ર થયેલું મન નિરોધ સ્થીતિમાં રહી શકતું નથી તેનો પ્રવાહ ધ્યેયાંતરમાં-પછી તે આત્મગત મનાદિકમાં કે પરગત દ્રવ્યાંતરમાં સંક્રમણ કરે છે તેથી ધ્યાનનો પ્રવાહ લાંબા વખત ચાલુ રહે છે. કલાકો સુધી ધ્યાન કરવાનું જે કહેવા કે સાંભળવામાં આવે છે તે આ અપેક્ષાએ બરોબર છે.

એકાગ્રતામાંથી ખસીગયેલા ચિત્તની ત્રણ અવસ્થા થાય છે. તેને ભાવના, અનુપ્રેક્ષા, અને પદાર્થચિંતા કહેવામાં આવે છે.

શરૂઆતમાં મનને એકજ ધ્યેયમાં જોડવાનું હોય છે. આપણે ધ્યેય તરિકે એક આત્મગુણ લઇએ જેમકે ' આત્મા આનંદસ્વરૂપ છે. ' વારંવાર મનને આત્મા આનંદસ્વરૂપ છે તેનો સંસ્કાર પાડવો. મનમાં તે પદનો-શબ્દોનો પ્રતિધ્વની થયા કરે. આ એકાગ્રતા નથી પણ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ થાય છે બીજા સંસ્કારો કે વિચારાંતરોને હઠાવીને આ એકજ વિચારને મુખ્ય કરવાનો પ્રયત્ન ચાલુ છે. આવી મનની સ્થીતિને ભાવના કહે છે. આવી ભાવના ચાલુ રાખવા પછી તે અભ્યાસને મુકી દઇ મન તદ્દન સ્થીર થાય છે. ' હું આનંદસ્વરૂપ છું ' તેને પણ યાદ કરતું નથી મનનો કેવળ લય થઈ જાય છે તે એકાગ્રતાવાળી ધ્યાનની સ્થીતિ કહેવાય છે.

આ ભાવનાની હૈયાતિ ધ્યાનના અભ્યાસ કાળમાં, એટલે ધ્યાન કરવાની શરૂઆતમાં અને અંતર્ મુહુર્ત પછી એકાગ્રતાની સ્થીતિ વિખરાતાં હોય છે આવી મનની સ્થીતિ તે ભાવના છે.

મનની બીજી સ્થીતિ અનુપ્રેક્ષાની છે. અનુપ્રેક્ષા એટલે પાછળ તપાસ

કરવી. જોવું. અર્થાત્ ધ્યાનની સ્થીતિ ખસી જવાપછી પાછું તે સ્થિતિ મેળવવા, પૂર્વે અનુભવાયેલી ધ્યાનસ્થીતિનું સ્મરણ કરવું, સ્મૃતિ લાવવી. પૂર્વેની સ્થિતિને યાદ કરવી તે છે.

મનની ત્રીજી સ્થીતિ ચિંતા નામની છે. આ બે સ્થીતિથી જુદી એટલે મનની આ બે સ્થીતિ ઉંચા પ્રકારની છે. તેનાથી આ ત્રીજી નીચા પ્રકારની છે. કોઇપણ પદાર્થની ચિંતા કરવી એટલે અનેક વિચારાંતરોમાં ચાલ્યું જવું. જીવાજીવાદિ અનેક પદાર્થોના વિચાર કરવા તે ત્રીજી પદાર્થ-ચિંતા નામની મનની સ્થિતિ છે. આગમમાં કહ્યું છે કે

जं थिर मझवसाणं, तं ज्ञाणं जं चलं तयं चित्तं
तं हुज्ज भावणा वा णुप्पेहा वा अहव चिंता १
अंतो मुहुत्त परओ चिंता ज्ञाणं तरं च हुज्जावा
सुचिरंपि हुज्ज बहु वथ्थु संकमे ज्ञाण संताणं २
अंतो मुहुत्त मित्तं, चिंता वथ्थाण मेग वथ्थुम्मि
छउमथ्थाणं ज्ञाणं जोग निरोहो जिणाणंच ३

જે સ્થિર અધ્યવસાય છે તેને ધ્યાન કહેછે. જે ચપલ અધ્યવસાય છે તેને ચિત્ત કહેછે. તે ચપલ અધ્યવસાયને ભાવના, અનુપ્રેક્ષા, અને ચિંતા કહે છે.

અંતર્ મુહુર્ત્ત ( એકાગ્રતા રહ્યા ) પછી ( ધ્યાન હોતું નથી ) ચિંતા હોય છે. અથવા ધ્યાનાતંર હોય છે. (ભાવના કે અનુપ્રેક્ષા હોયછે. ) ઘણી વસ્તુમાં મન સંક્રમણ કરે (સ્થીરતાવાળું ધ્યેયાંતર ચાલુ રાખે તો ) ઘણા વખત સુધી પણ ધ્યાનનો પ્રવાહ હોય છે. અંતર્ મુહુર્ત્ત પ્રમાણે, એક વસ્તુમાં ચિત્ત સ્થિર કરી રાખવું તે છદ્મસ્થોનું ધ્યાન છે. અને યોગોનો નિરોધ કરી દેવો તે જીનોનું ધ્યાન છે.

### સારૂં ધ્યાન કોને કહેવું ?

रागद्वेषौ शमी मुक्त्वा, यद् यद्वस्तु विचिंतयेत्
तत्प्रशस्तं मतं ध्यानं, रौद्राद्यं चा प्रशस्तकं ॥ ६७ ॥

રાગ અને દ્વેષ મૂકીને, સમતાવાન મુનિ જે જે વસ્તુનું ચિંતન કરે-ધ્યાન કરે તે તે ધ્યાન સારૂં માનેલું છે. રૌદ્ર આદિ ધ્યાન તે ખરાબ માનેલા છે.

કહ્યું છે શાસ્ત્રાંતરમાં કે;

**वीतरागो भवेत् योगी, यत्किंचिदपि चिंतयन्**
**तदेव ध्यान माम्नात, मतोन्ये ग्रंथ विस्तराः ॥ ६८ ॥**

યેાગી, ગમે તેનું પણ ચિંતવન કરતાં (જો) વીતરાગ થાય તેા તેને જ ધ્યાન માનેલું છે. ( તેનેજ ધ્યાન કહેવું ) એ સિવાય બીજા ગ્રંથનાં વિસ્તાર સમજવા. મતલબ કે જે ધ્યાન કરવાથી,-જેનું ચિંતન કરવાથી વીતરાગ થવાય-રાગદ્વેષ રહિત સ્થિતિ પમાય. તેજ ધ્યાન છે. એ સિવાય બીજાં પેાથાં તે ખાલી થેાથાં સમજવાં.

---

## પ્રકરણ પાંચમું.

---

### આર્ત્ત ધ્યાન.

**आर्त्तं रौद्रं च दुर्ध्यानं, प्रत्येकं त चतुर्विधं**
**अर्त्ते भव मथार्त्तं स्यात्, रौद्रं प्राणातिपातजं ॥ ६९ ॥**

આર્ત્ત અને રૈાદ્ર એ બે દુર્ધ્યાન છે. તે દરેકના ચાર ચાર ભેદ છે પીડાથી ઉત્પન્ન થયેલું આર્ત્ત ધ્યાન કહેવાય છે અને પ્રાણનેા નાશ કરવાથી ઉત્પન્ન થયેલું રૈાદ્ર ધ્યાન કહેવાય છે.

**ભાવાર્થ**—રાગદ્વેષની પરિણતિથી કેાઇપણ જીવને દુઃખ ઉત્પન્ન કરવું કે દુઃખ ઉત્પન્ન કરવાના વિચારેા કરવા તે દુર્ધ્યાન છે. તેને આર્ત્ત ધ્યાન કહે છે. બીજા જીવેાને આર્ત્ત-પીડીત-દુઃખીત કરવાના વિચારેાથી તે ધ્યાનની ઉત્પત્તિ છે.

જીવેાને પ્રાણેાથી સર્વથા જુદા કરવાથી કે કરવાના વિચારેાથી ઉત્પન્ન થયેલું દુર્ધ્યાન તેને રૈાદ્ર ધ્યાન કહે છે. આ બન્ને જાતના દુર્ધ્યાનની ઉત્પત્તિ વિચારદ્વારા થાય છે અને પછી વચન કે શરીરદ્વારા તેને ક્રિયામાં મૂકવામાં આવે છે. આ આર્ત તથા રૈાદ્ર દુર્ધ્યાનના ચાર ચાર ભેદ છે. જે અનુક્રમે આગળ બતાવે છે.

### આર્ત્તધ્યાનના ચાર ભેદ.

**अनिष्ट योगजं चाद्यं, परं चेष्ट वियोगजं**
**रोगार्त्तं चं तृतीगं स्यात् निदानार्त्तं चतुर्थकं. ॥ ७० ॥**

મનને ન ગમે તેવી વસ્તુના સંયેાગથી, વાહાલી વસ્તુનેા વિયેાગ

થવાથી, રોગ થવાથી, અને નિયાણું કરવાથી ઉત્પન્ન થતુ એમ આર્ત્ત ધ્યાન ચાર પ્રકારે છે.

### અનિષ્ટ સંયોગ.

**विष दहन वन भुजंगम, हरि शस्त्रा राति मुख्य दुर्जीवैः**
**स्वजन तनु घात कृद्भिः, सह योगेनार्त्त माद्यं च ॥ ७१ ॥**
**श्रुतै र्दृष्टैः स्मृतै र्ज्ञातैः प्रत्यासात्ति समागतैः**
**अनिष्टार्थै र्मनः क्लेशे, पूर्व मार्त्त भवे त्तदा. ॥ ७२ ॥**

પોતાના સંબંધીઓનો અને પોતાના શરીરનો ઘાત ( નાશ ) કરવાવાળા ઝેર, અગ્નિ, વન ( અથવા સળગતું વન ) સાપ, સિંહ, શસ્ત્ર અને શત્રુ પ્રમુખ દુષ્ટ જીવોની સાથે મેળાપ થવો, તેથી ઉત્પન્ન થનારૂં પહેલું આર્ત્તધ્યાન છે. તેમજ અનિષ્ટ પદાર્થોને સાંભળવા વડે, દેખવાવડે, સ્મરણ કરવા વડે, જાણવા વડે, નજીક આવવા વડે, જો મનમાં ક્લેશ થાયતો, તેથી પહેલું અનિષ્ટ સંયોગ નામનું આર્ત્તધ્યાન થાય છે.

**ભાવાર્થ**—ધ્યાન એ મનનો વિષય છે. નિમિત્તો મળવાથી વાસના રૂપે રહેલા સંસ્કારો પ્રગટ થઇ આવે છે. અને તેથી જેવાજેવા વિચારમાં લીન થવાય છે તેવી તેવી જાતનું તે ધ્યાન કહેવાય છે. આંહી આર્ત્તધ્યાનનો પ્રસંગ છે. અનિષ્ટ વસ્તુનો સંયોગ જીવને ઠીક લાગતો નથી. ન લાગવાનું કારણ. આત્માપોતે આનંદ રૂપ છે. સુખ સ્વરૂપ છે, તેથી તેને સારૂંજ—ઉત્તમજ ગમે છે. ત્યારે આ અનિષ્ટનો મેળાપ શા માટે થાય છે? આત્માપોતે પોતાનુંભાન ભુલી જઇ પોતે માની લીધેલા ઇષ્ટ વિષયો તરફ આકર્ષાય છે—તેને નિમંત્રણ આપે છે. અહોનિશ તેનું ચિંતન કર્યા કરે છે તેને માટે ભગીરથ પ્રયત્નો નિરંતર કર્યા કરે છે. મનમાં દઢ સંસ્કાર પાડે છે. વચનથી તેને અનુમોદે છે ‘ ઇષ્ટ છે ’ તેમ બોલે છે. શરીરદ્વારા તે મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે અને તેને ભોગવતાં રાગ, દ્વેષ, હર્ષ, શોક કરે છે. વિષયો, પોતાનો સ્વભાવ પ્રગટ કરે છે વસ્તુમાં જેજે જાતના સ્વભાવો રહેલા છે તેતે જાતના સ્વભાવો તો પ્રકાશીત થવાનાજ. અગ્નિનો સ્વભાવ બાળવાનો છે. પાણીનો સ્વભાર ઠારવાનો—ઠંડો પાડવાનો છે. તે બદલાવો મુશ્કેલ છે. તેઓનો આવો સ્વભાવ શામાટે ? આ કાંઇ પ્રશ્ન નથી. તેતો કહે છે કે જેવા અમે છીએ તેવા તમારી સન્મુખ ઉભાજ છીયે. તમને ઠીક લાગે તો અમને સ્વીકારો. યોગ્ય લાગેતો આ મંત્રણ આપો તમારી ઇચ્છા વિના અમે કયાં તમારી પાસે આવીયે છીયે. તમે અમારા સ્વભાવની તપાસ કર્યા પછીજ આમંત્રણ કરો. પણ યાદ રાખજો

એકવાર આમંત્રણ આપ્યા પછી અને તે આમંત્રણને માન આપીને અમે તમારી આગળ આવ્યા પછી, અમેતેા અમારા સ્વ ાત્ર પ્રમાણે તમારી આગળ ઉભા રહીશું તે વેળાએ તમે આવા કેમ ? ને તેવાકેમ ? આ પ્રશ્ન કરી અમારેા અનાદર કરશેા–તિરસ્કાર કરશેા–અમને રજા આપશેા, તેા અમે બીલકુલ તમારી પાસેથી જવાનાજ નહિં. ઉલટા અમારા અપમાનના બદલા ખાતર તમારી આગળ રહેવાની અમારી જે મુદત છે, તમે જેટલા દિવસ ખાતર તમારૂં આત્મ ભાન ભુલી અમને ખરીદ્યા છે તે મુદતમાં વધારેા કરીશું; તેથી વધારે વખત તમારી આગળ રહેશું અને એકવાર આમંત્રણ આપ્યા પછી જેટલેા અમારેા તિરસ્કાર કરશેા તેટલા વધારે દીવસ અમે તમને છેાડશું નહિં. જો અમે તમને ગમતા ન હેાઇયે તેા જેટલા દિવસનું અમને તમે આમંત્રણ આપ્યું છે તેટલા દિવસ રાજી-ખુશી થઇ અમને ભેાગવી લ્યેા–સ્વીકારી લ્યેા એટલે અમે અમારી મુદત પુરી થતાં સ્વાભાવિક રીતેજ તમારી પાસેથી ચાલ્યા જઇશું, અને ફરી તમારા નિમંત્રણ સિવાય નહીં આવીયે. મતલબ કે શુભાશુભ કર્મના ઉદય વખતે તેના તરફ રાગદ્વેષ ન કરતાં સમભાવે તે કર્મો ભેાગવી લેવાં એજ આપણેા તે વખત માટેનેા પુરૂષાર્થ છે.

દેહ અને સ્વજન સંબંધીઓને હેરાન કરે, ઘાત કરે, તેવા અનિષ્ટ સંયેાગેા આવી મળતાં તેથી નારાજ થવું, તેનેા વિયેાગ ચિંતવવેા, એ આર્ત્તધ્યાન છે. તેનાથી બચાવનેા ઉપાય ન શેાધવેા એમ કહેવાનેા આંહિ આશય નથી. પણ મનમાં તે સંબંધી વિચારેા કર્યાજ કરવા, મનમાં કલેશ પામવેા, ખેદ કરવેા, તેનેા વિયેાગ ચિંતવવેા, તે કાંઇ તેથી બચવાનેા ઉપાય નથી.

તમે જેવા વિચારેાને પેાષણ આપ્યું છે, અન્યને જેવી રીતે, જેવા આશયથી સંતાપ્યા છે, હેરાન કર્યા છે, જેવાં જેવાં બીજ વાવ્યાં છે, તે માટે તમે ઇચ્છા કરેા કે ન કરેા, તે બી ઉગવાનાંજ અને ફલ આવવાનાંજ. અને તે જેને માટે નિર્માણ થયાં છે તેને ખાવા પડવાનાંજ. કર્મનેા બદલેા કાળાંતરે પણ મળ્યા સિવાય રહેતેા નથી. આ અનિષ્ટ વસ્તુએાનેા સયેાગ તે તમારા કર્મનેા બદલેા છે હવે તમે તેનાથી નાશી છુટીને જવાના કયાં છેા ? બળાત્કારે પણ તેવા કલેશી માણસનેા સહવાસ થવાનેાજ. અન્યનું સુખ નષ્ટ કર્યું છે તે માટે તમારૂં પણ સુખ નષ્ટ થવા-

નુંજ. અન્યને હેરાન કર્યા છે તે માટે તમારે હેરાન થવુંજ પડશે. તેને કાઢવાના પ્રયાસો કર્યાજ કરોને પણ તે તમારી પાસે આવવાનાજ.

તમારા સુખના ઉપભોગ માટે ઘણાનાં સુખ તમે લુંટયાં છે. તો તમારાં સુખ પણ અન્યના ઉપભોગ માટે લુંટાવાનાંજ. તમારો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા તમે 'અન્યને દુઃખ થશે' તેની કયાં દરકાર કરી છે? તો બીજાઓ પણ તમને દુઃખ થાય છે તેની શા માટે દરકાર કરશે?

આવા અનિષ્ટ સંયેાગેાથી નારાજ ન થાઓ. વિચાર કરશોતો તમને આ જન્મ સંબંધી પણ એવા દાખલાઓ મળી આવશે કે કર્મનો બદલો જ મનુષ્યોને મળે છે બીજાઓ નિમિત્ત માત્ર છે નિમિત્તો ઉપર દ્વેષ ન કરો. તેમના ઉપર ઇર્ષા ન કરો. આવા અનિષ્ટ સંબંધો શા માટે મળે છે તેનું ખરૂં કારણ શોધી કાઢો. અને તે મૂળનેજ સુધારો. તેવાં કર્તવ્ય કરતાં અટકો, સુખી કરો, તો સુખ મળશે. ઇષ્ટ આપો તો ઇષ્ટ મળશે, શાંતિ આપોતો શાંતિ પામશો. અભય આપો તો નિર્ભય થશો. આ ઉપાય લાગુ પાડયા વિના કેવળ મનોરથો કરવા તે મૂર્ખતા છે.

ધ્યાન શતકમાં કહ્યું છે કે,

**अमणुन्नाणं सद्दाइ, विसयवथ्थुण दोस मलिणस्स**
**धणियं विओग चिंतण, मसंपयोगाणु सरणंच. १**

મનને નહિં ગમે તેવા શબ્દાદિ વિષયો તથા વસ્તુઓનો, દ્વેષથી મલીન મન વડે—અત્યંત વિયેાગ ચિંતવવો અને ફરીને તેનો મેળાપ ન થાય તેવું ઇચ્છવું—ચિતવવું. તે અનિષ્ટ સંયોગ આર્ત્તધ્યાન છે.

**ભાવાર્થ**—શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ, આ પાંચ ઇન્દ્રિયોના વિષયો છે. અને તે જેમાં રહે છે. તે વસ્તુ છે. આવા અનિષ્ટ શબ્દાદિ વિષયો અને તેના આધારભૂત-સજીવ-નિર્જીવ વસ્તુઓ જેવાં કે કુતરાં ગધેડા પ્રમુખના શબ્દો કુરૂપાં—કદરૂપાં મનુષ્યો તથા પ્રાણીયો અને કાળી કાબરી વસ્તુઓ ખરાબ દુર્ગંધ અને દુર્ગંધ વાળા મળ, વિષ્ટાદિ પદાર્થો, કડવા કષાયેલા રસો, અને તેવી કોહેલી વસ્તુઓ, કાંટા કાંકરા વિગેરેના કઠોર સ્પર્શ અને તેવા કઠોર સ્પર્શ વાળા મનુષ્ય જનાવર જમીનઆદિ પદાર્થો, આ વિષય અને વસ્તુઓનો અત્યંત વિયેાગ ચિંતવવો જેમકે, તમે ચાલ્યા જાઓ. તમારો ખપ નથી અને કોઇ પણ વખત આવા વિપરિત વિષયો કે પદાર્થોનો મેળાપ પણ મને થશો નહિં ઇત્યાદિ ચિંતવવું તે આર્ત્તધ્યાન છે.

આર્તધ્યાન શા માટે? ઉત્તર એછે કે તે વિષયો નિમત્તે મનમાં ઉદ્વેગ થાય છે. દ્વેષ થાય છે. દ્વેષથી જીવ મલીન થાય છે. આ મલીનતા ઉત્પન્ન થવી તેજ આત્માને કર્મથી દબાવી દેવાનો કે ઉજવલ ન થવા દેવાનો પ્રયાસ છે. આત્મા કર્મથી વધારે મલીન થાય તેમાં આપણુને મોટું નુકશાન છે. આત્મા ખરા સત્ય સુખથી વેગળો જાય છે, માટેજ તે ખરાબ ધ્યાન છે. જેમ બને તેમ તેવા વિચારોનો ત્યાગ કરી, કરેલું જે ઉદય આવે તે સમભાવે ભોગવી લઇ ઓછું કરી નાંખવું તેજ સમજુ વિચારવાનોનું કર્ત્તવ્ય છે.

## ઇષ્ટ વિયોગ બીજું આર્ત્તધ્યાન.

राज्यैश्वर्य कलत्र पुत्र विभव, क्षेत्र स्वभोगात्यये
चित्त प्रीतिकर प्रशस्त विषय, प्रध्वंसभावे थवा
सत्रास भ्रम शोक मोह विवशैर्य चिंत्यते हिंनशं
तत्स्या दिष्ट वियोगजं तनुमतां ध्यानं मनो दुःखदं. ॥ ७३ ॥

दृष्ट श्रुतानु भूतै स्तैः पदार्थै श्चित रंजकैः
वियोगे यन्मनः क्लेशः स्यादार्त्तं चेष्ट हानिजं ॥ ७४ ॥

मनोज्ञ वस्तु विध्वंसे, पुन स्तत्सगमार्थिभिः
क्लिश्यंते यत् तदेतत्स्यात् द्वितीयार्त्तस्य लक्षणं ॥७५॥

રાજ્ય, ઐશ્વર્ય, સ્ત્રી, પુત્ર, વૈભવ ક્ષેત્ર ઇત્યાદિ પોતાના ઉપભોગના સાધનો ચાલ્યાં જવાથી અથવા ચિત્તને પ્રીતિ કરવાવાળા—સુંદર વિષયોનો નાશ થતાં, જીવો ત્રાસ પામીને, ભ્રમીત થઇને, શોક કરીને, મોહથી પરાધીન થઇને રાતદિવસ તેને માટે જે ચિંતન કરે છે તે મનને દુઃખ દેવાવાળું ઇષ્ટવિયોગ નામનું આર્ત્તધ્યાન છે.

ચિત્તને રંજન કરવાવાળા, દેખેલા, સાંભળેલા, અને અનુભવેલા પદાર્થોની સાથેનો વિયોગ થતાં જે મનમાં ક્લેશ થાય તે ઇષ્ટ વિયોગથી ઉત્પન્ન થયેલું આર્ત્તધ્યાન છે.

મનોજ્ઞ વસ્તુનો નાશ થતાં ફરી તેના સમાગમના અર્થી જીવો જે ક્લેશ પામે છે તે આ બીજા આર્ત્તધ્યાનનું લક્ષણ છે.

**ભાવાર્થ**—ઇષ્ટ વાહાલા મનુષ્યો કે, દેહાદિ નિર્વાહના સાધનભૂત પદાર્થોનો નાશ થતાં અજ્ઞાની જીવો વિવિધ પ્રકારનાં કલ્પાંત, શોક, આક્રંદ

કરે છે–અહોનિશ ઝુરે છે. તેના વિયેાગથી આ સંસારને શુન્ય માને છે. જીવિતવ્ય નિષ્ફળ ગયું સમજે છે. તેના મેળાપ માટે દેહનેા વિયેાગ પણ સુખરૂપ માને છે. તેનેા પાછેા સમાગમ મળી આવે તે માટે નિરંતર વિચારેા કર્યા કરે છે. આ સર્વેનું પરિણામ શું સમજવું ? કાંઈ નહિં. આત્મસ્વરૂપનું આ અજ્ઞાન છે. અથવા કર્મના કાયદાની અજાણતા છે. અચાનક કાંઇ આવી મળતું નથી કે આવેલું ચાલ્યું જતું નથી. આવવામાં અને જવામાં હેતુએા છે. હેતુ વિનાનું કાંઇ નથી. જો હેતુ વિના આવવું, જવું, સંયેાગ વિયેાગ થતાંજ હેાય તેા આ વિશ્વની વ્યવસ્થા બની નજ રહે.

પુન્ય એ પેાતાના સારાં આચરણેાનું પરિણામ છે. સારાં કર્તવ્યેાનેા બદલેા આપનારાં બીજ તેમાં છે. તેનાથી અનુકૂળ સંયેાગેા આવી મળે છે. તે પુરાં થઇ જતાં, જેમાં નઠારા કર્તવ્યના બદલાના બીજો રહેલાં છે, તેમાંથી પાપેાનાં ફળેા બાહાર આવે છે તેને લઇને જીવેા દુઃખનેા અનુભવ કરે છે. સુખનાં સાધનેા નાશ પામે છે યા અન્ય સ્થળે તેજ રૂપાંતરે ચાલ્યાં જાય છે આથી જીવેા દુઃખી થાય છે.

હવે જો મનુષ્ય વિચારવાનજ હેાયતેા, ગઇ વસ્તુનેા શેાચ ન કરતાં સમજીને મનને શાંતિ વાળે કે, જે કારણથી તેએા આવ્યાં હતાં તે કારણ મારી પાસે પુરૂં થઇ રહ્યું છે. ફરી તેજ કે, તેવી વસ્તુની જરૂરીયાતજ હેાય તેા, પાછાં તેવાં સારાં કર્તવ્યેા કરી પુન્ય ઉપાર્જન કરૂં કે, તે વસ્તુએા પાછી મને આવી મળે. ગઇ વસ્તુનેા શેાચ કરવાથી તે પાછી આવવાની નથી તેા કેવળ કલ્પાંત કરી, વખત નકામેા કાઢી આર્ત્તધ્યાન કરી, નવીન કર્મબંધ કરવેા–તેના કરતાં તેજ વખતનેા યેાગ્ય રસ્તે સારેા ઉપયેાગ કરી લઉં કે ફરીને પાછેા આવી સ્થિતિમાં આવી ન પડું. ખરેખર આ જ્ઞાન કે વિચાર માણસેામાં ઘણેા એાછેા હેાવાથી, આ સિદ્ધે રસ્તે માણસેા આવી શકતાં નથી તેથીજ તેમને આ સંસાર દુઃખમય ભાસે છે. તેમ ભાસવા છતાં પણ પાછા તે વાતને ભૂલી જાય છે. કાંઇક અ- નુકૂળ સંયેાગેા મળી આવતાં થયેલ વિયેાગનાં દુઃખ વિસારે પડે છે. અને આ અનુકૂળ સંયેાગમાં આનંદ માને છે. પણ વખત જતાં આ અનુકૂળતા પણ વિખરાઇ જાય છે ત્યારે ફરી પણ પૂર્વની માફક શેાક આક્રંદ કરતા રહે છે. કેાઇક વીર પુરૂષેાજ આ વિષમ સંયેાગ વિયેાગના ચક્રમાંથી બચી જાય છે. ફરી તે ચક્રમાં આવવું ન પડે માટે આત્મ- સ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરે છે, અને વિજય મેળવે છે.

ઇષ્ટ વસ્તુ કાયમ બની રહો, તેનો વિયોગ નજ થાઓ. વિયોગ થયો હોયતો પાછો સંયોગ થઇ આવો. વિગેરે વિચારો તેમાં થયેલી એકાગ્રતા-તન્મયપણું, આ સર્વ રાગનું પરિણામ છે. રાગ છે તે આત્માને આવરણ કર્ત્ત છે આત્મા ઉપર આવરણ આવવું-તે શુદ્ધતાને દબાવી નાંખનાર છે. તે દબાતાં અજ્ઞાનતામાં વધારો થાય છે. આ આજ્ઞાનતા અનેક ભૂલાવાઓ ખવરાવી સંસારમાં પરિભ્રમણ કરાવે છે. માટે આત્મા ઉપર આવરણ ન આવે તે માટે વારંવાર સાવચેતી રાખી નિરાવરણ થવા માટે પ્રયત્ન કરવો એ યોગ્ય માર્ગ છે.

અન્ય સ્થળે કહ્યું છે કે.

**इठाणं विसयाइणं वेयणए्य रागरत्तस्स**

**अविओगज्जवसाणं तह संजोगाभिलासोय.**

રાગમાં રંગાયેલા-રાગમાં આશક્ત થયેલો જીવ ઇષ્ટ એટલે મનને ગમે તેવા વિષયો મેળવીને આદિ શબ્દથી ઇષ્ટ વસ્તુઓને અનુકુળપણે અનુભવીને તેનો વિયોગ ફરી ન થાય, તે માટે વિચારો કર્યા કરે તથા તેવી ઈષ્ટ વસ્તુ અને વિષયો જે ન મળ્યા હોય તેવાઓને મેળવવાની ઇચ્છા રાખ્યા કરે તે ઇષ્ટ વિયોગ આર્ત્તધ્યાનનો બીજો ભેદ છે.

## રોગાર્ત્ત આર્ત્તધ્યાન.

**अल्पाना मपि रोगाणां, मा भूत्स्वप्नेपि संगम:**

**ममेतिया नृणां चिंता; स्यादार्त्तं तत् तृतीयकं. ॥ ७६ ॥**

થોડાપણ રોગોનો મને સ્વપ્નવિષે પણ સમાગમ ન થાઓ. એ પ્રમાણે મનુષ્યોને જે ચિંતા થાય છે તે ત્રીજું આર્ત્તધ્યાન છે.

**ભાવાર્થ**—અનિષ્ટ સંયોગમાં આ ત્રીજા ભેદનો સમાવેશ થાય છે. તથાપિ મનુષ્યજીવનની બધી ચિંતાઓમાં દેહની ચિંતા-દેહ ઉપરનો મમત્વ એ ચિંતા મોટામાં મોટી છે. તેથી બીજી સામાન્ય ચિંતાની બરોબરીમાં એટલે એક બાજુ બીજી સર્વ ચિંતા અને એક બાજુ દેહ રક્ષણની ચિંતા એ સરખી છે. અથવા તેથી પણ અધિક ચિંતા છે તે બતાવવા ખાતર આ ભેદ જુદો ગણવામાં આવ્યો છે. મનુષ્યો કે સામાન્ય રીતે બધા જીવો પોતાના દેહના રક્ષણ માટે બીજી બધી વસ્તુને જતી કરીને પણ દેહનો બચાવ કરે છે. વહાલામાં વહાલી ચીજોનો પણ દેહ રક્ષણ અર્થે ત્યાગ કરે છે. એ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે દેહ ઉપર મનુષ્યોને કેટલો બધો મમત્વ છે ?

આથી એમ કહેવાનેા આશય નથી કે દેહનુ રક્ષણુ ન કરતા તેને પાડી નાંખવું. દેહ એ ધર્મનું સાધન છે, પણુ તેના ઉપર એટલેા બધેા મમત્વ કરવાનેા નથી કે અહેાનિશ તેનું રક્ષણુ કર્યાજ કરવું. રાત્ર દિવસ તેનીજ ચિંતા કર્યા કરવી. શરીર હેાવાથી તેમાં રેાગાદિક ઉત્પન્ન થવાનેા સંભવ છે. આ રેાગેામાં કેટલાક કિલષ્ટ કર્મના વિપાકથી ઉત્પન્ન થાય છે. અને કેટલાક પેાતાની ખાવા પીવાની બેદરકારીથી ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાક ચેપી રેાગેા એકબીજાના સહવાસમાં આવવાથી, એઠું-જુઠું ખાવાથી અને અસ્વચ્છતાથી ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણી ઠંડી-ભિનાશવાળી કે દુર્ગંધિત હવા વિગેરેના કારણુથી પણુ ઉત્પન્ન થાય છે.

મનુષ્યેાએ બને તેટલી સાવચેતી રાખી યેાગ્ય ખાવાપીવાના, સ્વચ્છતાના અને ખુલ્લી શુદ્ધ હવા વિગેરેના નિયમેા પાલન કરવા. છતાં કેાઇ કર્મસંયેાગથી રેાગેાની ઉત્પત્તિ થઇ આવી તેા આકુલ, વ્યાકુલ ન થતાં યેાગ્ય ઉપચાર કરવા પણુ તેના માટે આર્ત્તધ્યાનવાળા વિચારેા ન કરવા. તેને માટે અહેાનિશ ઝુરવું નહિં. અરે ! "આ મારેા રેાગ કયારે જશે ? સ્વપ્નામાં પણુ કેાઇ વખત આ રેાગનેા સમાગમ મને ન થાઓ." ઇત્યાદિ વિચારેા કરવાનું પરિણામ શું છે ? કાંઇજ નહિં. રેાગનાજ વિચારેામાં તલ્લીનતા રાખવી તેમાંજ એકાકાર થઇ જવું. એ તેા રેાગ ચિંતા નામનું આર્ત્તધ્યાન છે. દૃઢ દેહાધ્યાસ છે.

ભુલેાનેા બદલેા મળવેાજ જોઇયે, કાંઇપણુ કર્યાવિના થતું નથી તેાપછી આ રેાગ માટે તમે શું એમ ધારેા છેા કે તે તમારા કર્યાવિના થયેા છે ? નહિંજ. તમારી ભુલની તપાસ કરેા ખાવાપીવાના નિયમેા તમે સાચવ્યા નહિં હેાય. જરૂરીયાતથી અધિક પ્રયત્ન કર્યો હશે. બ્રહ્મચર્યના નિયમેાથી વિરૂદ્ધ વર્ત્તન થયું હશે. કેાઈની ઇર્ષા કરી હશે. નહિ કરવા યેાગ્ય વિચારેા કર્યા હશે. આ વિચારેાની પાચન શક્તિપર અસર થઇ તેમાંથી રેાગેા ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પેાતાની ભુલેા સુધારવી એજ આપણું કર્ત્તવ્ય છે. ભૂલ્યેા ન સુધારવી અને કેવળ આર્ત્તવિચારેાજ કર્યા કરવા, તે વિચારેાથી, તે રેાગેા ચાલ્યા જતા નથી, પણુ તેમાંજ દૃઢ ધ્યાન કે અધ્યવસાયથી-દેહાધ્યાસ, દેહમત્વ મજબુત થાય છે. તેવા અધ્યવસાયથી કર્મબંધ વધારે થાય છે. મતલબ એવી છે કે આર્ત્ત ધ્યાન ન થાય તેવી રીતે રેાગને સહન કરવેા. યથાયેાગ્ય ઉપચાર કરતા રહેવું. તેમ છતાં ન મટે તેા સમભાવે સહન કરવું. પણુ હાયવેાયવાળી, વિહ્વળતા થવા ન દેવી.

બીજી રીતે વિચાર કરીયેતેા રેાગ એ આપણી ભુલની શિક્ષા છે. ભવિષ્યમાં વધારે મેાટા રેાગેા ન થવાની એ ચેતવણી છે. અથવા શરીર સુધારવાનું સાધન છે. અર્થાત્ તે રેાગ આપણા ભલાને માટે થયેલ છે.

ખાવા, પીવા, હરવા ફરવાદિમાં સાવચેતી ન રાખવાથી-થયેલી ભૂલનેા બદલેા મળવેા જોઇએ અને તે બદલેાજ આ રેાગ છે. આ બદલેા મળ્યાથી માણસ વિચાર કરશે કે, આરેાગ શા કારણથી થયેા ? વિચારવાન્ તે કારણ શેાધી કાઢશે. અને ફરીને રેાગ ન આવવા બદલ તે ભૂલ કરતાં અટકશે.

ભવિષ્યમાં મેાટા રેાગેા ન થાય તે માટે રેાગ એ ચેતવણી છે. આ નાના રેાગેા થતાંજ, એટલે સહેજ સાજ માથું કે પેટ દુઃખવું ઇ-ત્યાદિથી ચેતી જઇને માણસ એકાદ જુલાબ કે તેવાજ ઉપાય કરીલે તેાતે રેાગ આગળ વધતેા ત્યાંજ અટકી જાય છે. અને થેાડેા ઘણેા હેાય તેા તે ઉપાયથી નાબુદ થાય છે.

શરીરમાં શ્લેષ્મ, ઉલટી, ઝાડેા કે તાવ થઇ આવે છે, આ રેાગેા થવાનું કારણ જરૂરીયાતથી વધારે કચરેા શરીરમાં એકઠેા થયેલેા છે, તેને બહાર કાઢી નાંખી શરીર શુદ્ધ કરવાનું છે. હદથી વધારે મગજમાં મળ ભરાવાથી ખેાટી ગરમી શ્લેષ્મ દ્વારા બાહાર નીકળી જવા સાથે, મળને બાહાર ફેંકી દેછે અને તેથી મગજ સાફ થઇ જાય છે. તાવ આવવાથી ખેાટી ગરમી બાહાર નીકળી જઇ શરીરમાં નિયમિત્ત કામ પાછું ચાલુ થાય છે.

જઠરાની આસપાસ મળ વધવાથી જઠરા કામ કરતી અટકે છે તે છતાં આહાર નાંખવામાં આવે છે તેા ઝાડા થાય છે. આ ઝાડા થતાં ખેા-રાક એાછેા લેવાતાં ઝાડાદ્વારા મળ નીકળી જાય છે અને ખેારાક એાછેા લેવાથી જઠરા પ્રદિપ્ત થાય છે એટલે મળ કચરેા સાફ થતાં શરીર હલકું થાય છે. જઠરને પેાતાના કામમાં નડતેા કચરેા દૂર થતાં તે પણ પેાતાનું નિયમિત કામ પાચનનું શરૂ કરે છે. આમ એકંદર વિચાર કરતાં જે પેા-તાના ભલાને માટે રેાગ થાય છે તેને અજ્ઞાનતાને લીધે લેાકેા બુરૂં માની તેને માટે આર્ત્તધ્યાન હાયવેાય કરે છે. ફાયદાને ગેરફાયદારૂપ સમજે છે અને વિના પ્રયેાજનની મહેનત કરી થાકે છે. મહાન્ પુરૂષેા કહે છે કે જે થાય છે તે સારા માટે. પણ આની કસેાટી કરવાનેા વખત કે આની સત્યતા સમજવા જેટલી ધીરજ મનુષ્યેા પાસે કયાં છે ? નહિંતર આ માનસિક દુઃખેા ઉત્પન્નજ ન થાય. ( આદિશામાં પણ વિચારેા કરવાની જરૂર છે. )

કહ્યું છે કે,

**तह सूल सीस रोगाइ, वेयणाए वि पणिहाणं**

**तद संपओग चिंता, तप्पडियाराउलमणस्स. ॥ १ ॥**

તેમજ શૂલ, મસ્તકનો રોગ આદિ વેદના ઉત્પન્ન થયે તેના વિયોગ સંબંધી એકાગ્રતા કરવી તે ફરીને પ્રાપ્ત ન થાય તેવી ચિંતા કરવી અને તેના પ્રતિકાર માટે ( તે રોગ દૂર કરવાના ઉપાય માટે ) મન આકુલ વ્યાકુલ કરવું. આ રોગ ચિંતા–આર્ત્તધ્યાન છે.

**ભોગ આર્ત્ત અથવા નિયાણું આર્ત્તધ્યાન**

**राज्यं सुरेन्द्रता भोगा ः, खगेंद्रत्वं जयश्रियः**

**कदा मे मी भविष्यंति, भोगार्त्तं चेति संमतं. ॥ ७७ ॥**

**पुण्या नुष्टानजातै रभिलषतिपदं यज्जिनेंद्रामराणां**

**यद्वा तै रेव वांछत्य हितजन कुलच्छेद मत्यंतकोपात्**

**पूजा सत्कार लाभादिक सुख मथवा यादत्ते यद्विकल्पैः**

**स्यादार्त्तं तन्निदान प्रभव मिहनृणां, दुःखदं ध्यानमार्त्तं**

**(दुःख दावोग्र धाम.) ॥ ७८ ॥**

રાજ્યની પ્રાપ્તિ, ઇંદ્રપદવી, ભોગોની અનુકુળતા, વિદ્યાધરોનું અધિપતિ પણું, અને જયલક્ષ્મી આ સર્વ મને કયારે પ્રાપ્ત થશે ? ઇત્યાદિ વિચારોવાળું ધ્યાન ભોગાર્ત્ત માનેલું છે.

પુન્યવાળાં અનુષ્ટાન ( ક્રિયા ) કરી તેના ફલ તરીકે તીર્થંકર અને દેવોના પદની અભિલાષા કરે. અથવા તેજ પુન્યવડે, અત્યંત ક્રોધથી શત્રુઓના કુલનો ઉચ્છેદ ( નાશ ) થાય તેવી ઇચ્છા કરે; અથવા નાના પ્રકારના વિકલ્પો વડે પૂજા–સત્કાર અને લાભાદિક સુખની યાચના કરે. આ સર્વ નિયાણાથી ઉત્પન્ન થનારૂં આર્ત્તધ્યાન મનુષ્યોને દુઃખરૂપિ દાવાનળના ભયંકર સ્થાન સમાન થાય છે.

**ભાવાર્થ.** આનું નામ તે મનની શક્તિનો દુરૂપયોગ–ખરાબમાર્ગ સમજવો. મહેનતથી કંટાળેલા કે આળસુના આગેવાનો આનેજ સમજવા. મહેનત કર્યાવિના માલ ખાવાની ઇચ્છા રાખનારાઓ તમને કોઇ ન મળ્યા હોય તો આ વિચાર કરનારાને ઓળખી લેજો. એકાંતમાં બેસી મનને કોઇપણ વિચારમાં લીન કરી દીધું કે તે વખતે ભર બજાર હોય તો પણ એકાંતજ સમજી લેવી, વિચાર કર્યા કરેછે,–મને આ આખા હિંદુસ્થાનનું

કે જેટલા દેશો છે તે બધાનું રાજ્ય મળે તો ઠીક થાય હો. અથવા આ રાજ્યતો મળે પણ પાછું આયુષ્ય થોડું એટલે તે મૂકીને તો જવુંજ પડેને ત્યારે ઈંદ્રની પદવી મળેતો કેવું સારૂં ? દેવો ઉપર મનમાં ધારીયે તેવી આજ્ઞાઓ કરીએ. હુકમો ચલાવીએ, સુંદર અપ્સરાઓ કે ઈંદ્રાણિઓ આવી મળે. આપણી આગળ વિવિધ પ્રકારના નાટારંગો થઇ રહ્યા હોય અહા ! આ સુખનીતો વાતજ શી કરવી ? પણ અરે ! એવાં સુખતે મારા ભાગ્યમાં ક્યાંથી હોય ? આ દુનિયાનાજ નાના પ્રકારના ભોગો મળે તોપણ કેવું સારૂં થાય? ગાડી, વાડી, ને લાડીની મજા મારીએ. હવાવાળા મથકો ઉપર બંગલાઓ બાંધી અમન ચમન ઉડાવીયે. એના કરતાં પણ વિદ્યાધરના રાજાપણાની પ્રાપ્તિ થાયતો:તો પછી પુછવુંજ શું ? સુંદર વિમાનોમાં બેસી, વિદ્યાધરીઓની સંધાતે, સુંદર આરામો, બાગ, બગીચાઓ, નંદનવન આદિ, સુંદર સ્થળોમાં વિહાર કરીએ. કલ્પ વૃક્ષાદિ ઝાડોની સુંદર ઘટાઓમાં, સેલગાહ થતી હોય, મલયાચળ જેવો મંદમંદ પવન આવતો હોય, કિન્નરોના ગાયનોના મધુર શબ્દો કાને પડતા હોય, અહા ! આ મજાનીતો વાતજ શી કરવી ? આવામાં કોઇ શત્રુ વિદ્યાધર કે બીજો કોઇ મારી પત્નિને ઉપાડીજાય–મારા સુખમાં વિઘ્ન કરે, કે મારૂં રાજ્ય લેઇ લેવા ચડી આવેતો, ખરેખર હું સામો થઇ જાઉં અને મારામાં એવું બળ હોય કે મને કોઇ જીતી શકેજ નહિ. શત્રુઓનો નાશ કરી તેમની લક્ષ્મી લુંટી લઉં આખી દુનિયાં મારે આધિન થઇ જાય સર્વ ઠેકાણે મારોજ વિજય થાય ઇત્યાદિ વિચારો કરતાં, જરા પવનનો ઝપાટો આવતાં આંખ ખુલી જાય કે કોઇના શબ્દોથી તે વિચારધારા ત્રુટી જતાં, સાવચેત થઈ આવતાં, તપાસ કરતાં આ,જે પાયાવિનાનો મહેલ ઉભો કર્યો હતો તે માંહીલું કાંઇપણ દેખાય ખરૂં કે ? ધુંવાડાનાજબાચકા કે બીજું કાંઇ ? સ્વપ્નામાં દેખેલ બનાવોથી આમાં કાંઇ અધિકતા ખરીકે ? કાંઇજ નહિં.

અરે મુર્ખતા ! અહો અજ્ઞાન દશા ! કેવી ભયંકર ભૂલ ? માનવો ! અમુલ્ય માનવ જીવનનો કેવો અસાધારણ દુરૂપયોગ ? આટલા વિચારો કર્યા તેમાંથી કાંઇ મળ્યું ખરૂં કે ? વખતપણ નકામો ગયો. તેટલું આયુષ્ય ઓછું થયું. મન પણ તેટલું ચંચળ થયું અને પરિણામે શુન્ય મીંડું.

આના કરતાં તેટલા વખત માટે પરમાત્માનું સ્મરણ કર્યું હોત, કે ઉત્તમ વિચારો કર્યા હોત, કે કાંઇપણ સારૂં કામ કર્યુ હોતતો; મન મેલું થવાને બદલે સુધરત. ઉજ્વલ–નિર્મળ થાત. સારૂં પુન્ય બંધાત. કે જે વસ્તુની જરૂરીયાત કે ઇચ્છા હતી તે મેળવી આપવામાં મદદગાર થાત.

માટે હે મનુષ્યો ! આવા હવાઇ કિલ્લાબાંધવાનું બંધ કરી જેની જરૂરીયાત હોય તેને માટે મહેનત કરો.

મનુષ્યો ! તમારા નિરંતરના વ્યવહાર સંબંધમાં તપાસતો કરો કે, મહેનત વિના કાંઈ મળે છે ખરૂં કે ? અરે મોઢામાં મુકયાપછી પણ ચાવવાની મહેનત કર્યા પછીજ પેટ ભરાય છે. તો આ તમારા મનોરથો કોઇ એકલી લુખી ઇચ્છાથીજ પુરણ થવાના છે કે ? નહિંજ.

કેટલાએક વિચારવાન્ મનુષ્યોને ઉપરની હકીકત ખરી લાગવાથી તેમન ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવવા માટે, નાનાં પ્રકારનાં, પુન્ય, દાન, તપ, જપ વ્રત ઇત્યાદિ શુભકાર્યો કરેછે અજ્ઞાન કષ્ટો સહન કરે છે, માખીની પાંખ ન દુઃખાય ત્યાંસુધી જીવોનું રક્ષણ કરે છે, ઓધ સંજ્ઞાએ ચારિત્રપણ ઉંચું પાળે છે, આટલું કર્યાપછી, તેમનીઆ, માયિક વિષયોની ઇચ્છા તેમને ફસાવે છે. મહેનત કરીને તેનો બદલો લેવાને તે તૈયાર થાય છે. તેનો બદલો સ્વાભાવિક વખતે પોતાની મેળે મળી આવે તેટલા વખત સુધીપણ તેઓ ધીરજ ધરી શકતા નથી. તેમનાં સારાં કર્મો કદાચ તેમની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ફળી આપી દેશે, કે ફળ આપવાનું ભુલી જશે, તેવી તેમને શંકા થતી હોય તેમ તેઓ, પોતાનાં કરેલાં શુભ કર્મનો બદલો આગળથી માંગી લેછે. તેઓ નિયાણું કરે છે, નિયાણાનો અર્થ કરેલ મહેનતનો બદલો ફળ મળવાના વખત અગાઉથી માંગી લેવો. જેમકે, મેં મારી જીંદગીમાં અમુક—અમુક, સારાં કામ કર્યાં છે. તપશ્ચર્યા કરી છે. બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું છે, બીજાં વૃતો વિગેરે કિલષ્ટ, મન, વચન, કે શરીરને કષ્ટ થાય તેવાં કે ત્યાં સુધી કર્મો કર્યાં છે કે ધન ખરચી મંદિર બંધાવ્યાં છે, દાન આપ્યું છે, ધર્મશાળાઓ બંધાવી છે કે પરોપકારનાં કાર્ય કર્યાં છે તેના ફળ તરિકે—બદલા તરિકે મારી ધારેલી ઇચ્છા પ્રમાણે ફલની પ્રાપ્તિ થજો. મને તીર્થંકર પદવી પ્રાપ્ત થજો. દેવગતિ મળી આવજો અમુક સ્નેહી કે પતિ પુત્રાદિકની પ્રાપ્તિ થજો.

આ વેળાએ કદાચ કોઇના ઉપરનું વૈરભાવ યાદ આવી જાય કોઇએ આવેશમાં એમ પણ નિશ્ચય કરી નાંખે કે મારા તપશ્ચર્યાદિ પુન્યની શક્તિથી મારા શત્રુના કુળનો—વંશનો સર્વદા ઉચ્છેદ કરી શકું તેવું બળ કે શક્તિ મને પ્રાપ્ત થજો.

અથવા મનાવા પુજાવાની ઇચ્છાથી, સત્કાર, માન-પાનની ઇચ્છાથી, કે તેવાજ પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયને અનુકુળ વિષયોની ઇચ્છાથી, તેવી તેવી

વસ્તુ પ્રાપ્ત થવાની માંગણીઓ કરે છે. આવી માંગણીઓનું પરિણામ તેમને માટે ભયંકર દાવાનળના વચમાં રહેલા નિવાસસ્થાન તુલ્ય દુઃખરૂપ થાય છે.

પુન્યાદિક ક્રિયાઓ કરી એટલે તેમના ધાર્યા પ્રમાણે ફળ તો મળે છે, તેમાં પણ વિશેષ એટલો છે કે તેમની ઇચ્છા જે વસ્તુ મેળવવાની હોય છે તે મળી શકે તેટલા પ્રમાણથી અધિક પુન્ય હોય, તો તે વસ્તુ મળે છે. તેટલું પુન્ય ન હોય તો તે પ્રમાણે મળતું નથી.

તેમને દુઃખી થવાનું કારણ એ છે જે, નિયાણું કરી માગી લીધેલા ફળનું પરિણામ સુખરૂપ થતું નથી. એક ઇચ્છા બીજી ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે. બીજી પુરી થઇ ન થઇ ત્યાં ત્રીજી ઇચ્છા ઉઠે છે. જ્ઞાનદશા જાગૃત થયેલી ન હોવાથી આ ઇચ્છાનો નાશ બીજા કોઇ ઉપાયથી થતો નથી, કેમકે ઇચ્છાઓના બીજ અજ્ઞાન દશામાં રહેલાં હોય છે. ઇચ્છાઓ પણ પુર્ણ થતાં હર્ષ થાય છે. પૂર્ણ થવામાં અનેક આરંભો કરવા પડે છે તેમાં કોઈ અડચણ કરે, વિઘ્ન કરે તો દ્વેષ થાય છે. ઇચ્છા પૂરી ન થાય તો ખેદ થાય છે. આ રાગદ્વેષની પરિણુતિ નવીન કર્મો ઉપાર્જન કરાવે છે. અને પરિણામે જન્મમરણનું ગાડું વગર અટકે ચાલ્યાજ કરે છે.

આંહી વિચારદશાની પૂર્ણ જરૂર છે. જો બીજ સારી જમીનમાં વાવ્યું છે, તો ફળ થશેજ. તેને માટે દીનતા કરવી તે કેવળ કલેશનેજ માટે છે. તેમજ જો જીવે સત્કર્મ કર્યાં છે, તો તેનાં સારાં ફળો મળવાનાંજ; તો તેને માટે આવી દીનતાવાળી અને પરિણામે દુઃખરૂપ નિયાણાની માંગણી કરવી તે નકામી છે. આત્મદૃષ્ટિ થયા સિવાય ઇચ્છાના બીજનો નાશ થતો નથી.

આંહી આ શંકા થશે કે, મહેનત વિના મળતું નથી–મહેનત કરી ફળની માંગણી કરતાં પરિણામ આવું બતાવોછો ત્યારે ઇચ્છાઓને તૃપ્ત કેમ કરવી ?

ઉત્તર એ છે કે ઉત્તમ વિચારબળ વિના–જ્ઞાનશક્તિ પ્રગટ થયા સિવાય ઇચ્છાઓનો નાશ થઈ શકતો નથી. ઇચ્છાની તૃપ્તિ કોઇ વખત થઇ નથી અને સદાને માટે થવાની નથી. એ તો બળતા અગ્નિમાં લાકડાં હોમ્યા જ કરો. અગ્નિ શાંત ન થતાં વધતોજ જવાનો. ઇચ્છા પ્રમાણે ભોગોનો ઉપયોગ કરવો આ કાંઇ અગ્નિ શાંત કરવાનો ઉપાય નથી, તેમ વિષયોની પ્રાપ્તિથી ઇચ્છા શાંત થાય તે વાત સ્વપ્ને પણ સાચી ન માનવી. મારા આ કથનથી ખાત્રી ન થતી હોય તો અનુભવ કરી જોવાથી નિર્ણય થશે.

હા ! તૃપ્તિ થશે. જરાવાર શાંતિ આવશે. વૈરાગ્ય પણ પ્રગટ થશે

અને હવે આ રસ્તે જવુંજ નહિં એમ નિર્ણય પણ થશે. છતાં તે થોડીવારજ જરા વખત જવા દ્યો ફરી અનુકૂળ સંયોગો મળવા દ્યો, તો સમજાશે કે આ વસ્તુતો દુનિયામાં કોઇ વખત મળીજ નથી. તેટલી તીવ્ર ઇચ્છાથી પાછી તેના તરફ પ્રવૃતિ થશે. અને થોડીવાર પહેલાં ઉત્પન્ન થયેલ તૃપ્તિ શાંતિ કે વિરક્તતતા તે નાશજ પામી જશે.

માટે વિચારદશા ખુલ્યા સિવાય, વિવેકજ્ઞાન પ્રકટ થયા સિવાય, કે જ્ઞાનગર્ભિત વૈરાગ્ય થયા સિવાય, તૃપ્તિ કે શાંતિની આશા તમારે રાખવી જ નહિં.

"ત્યારે ઇષ્ટ વસ્તુ મેળવવા 'માટે અમે શુભક્રિયાઓ કરી, તે વ્યર્થ જશે કે ? આનો ઉત્તર એજ છે કે તમારી ઇચ્છા તે વસ્તુ તરફથી પાછી વળતી નજ હોય, તેને મેળવવા માટે ઉત્કટ જીજ્ઞાસા બની રહેતી હોય તો તમે શુભક્રિયા ઘણી ખુશીથી કરો; પણ તમારૂં નિશાન બદલાવો, સુકાન ફેરવો. વિષય ઉપભોગને મુખ્ય પદવી ન આપો, તમારા આત્મદેવને મોઢા આગળ કરો. તે મેળવવાનું એટલે તેનો અનુભવ કરવાનું લક્ષ રાખો, સર્વ ક્રિયાઓ તેને ઉદ્દેશીને કરો. કૃષિકારો ધાન્યને માટેજ ખેતિ કરે છે. છતાં ઘાસ-કડબ વિગેરે તો પ્રાસંગિક-ઇચ્છા કર્યા વિનાજ તેની સાથે પ્રગટ થાય છે તેમજ તે આત્મદેવને મળવાનીજ ઉત્કંઠા તમે કરો તો રસ્તામાં આવા ઘાસ જેવા વિષય ઉપભોગો તો સત્તાગત ઇચ્છાનુસાર સ્વભાવિકજ તમને આવી મળશે. એક રાજાને તમે મળશો તો પહેરેદાર સીપાઇઓ તો અનિચ્છાએ પણ તમારી ગુલામી કરશે.

વ્રત, તપ, જપ, ઇત્યાદિ કર્યા કરો. પણ સાથે તેના ફળની ઇચ્છા ન રાખો. ઈચ્છા સિવાય દરેક શુભકામ કર્યા કરો. આનું પરિણામ એ આવશે કે જે ક્રિયા કરો છો, તેમાં જે સ્વભાવ છે- તે કાળાંતરે બાહાર આવશે, અને તમારી આશક્તિ તેમાં ઓછી થયેલી હશે તો આ અનુકુળ સામગ્રી કે વિષય ઉપભોગનાં સાધનો, તમને હેરાન ન કરતાં કાંઇક ઇચ્છાઓને શાંતિ આપી તેમાંથીજ વિચાર દ્વારા વિરક્તતતા મેળવી આપશે. જેને માટે અત્યારે ઇચ્છા કરતા હતા તે સંયોગો મળી આવતાં પણ તમને તેનાથી વિરક્તદશા પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા રહેશે.

વસ્તુ કે ક્રિયા એકની એક છે. પણ તમે જેમ જેમ તેને વળગતા જશો તેમ તેમ તે તમારાથી દૂર ભાગશે અને જ્યારે તમે તેને ત્યાગવા ઇચ્છશો એટલે તે તમને વળગતી આવશે. આ પ્રમાણે વસ્તુના સ્વભાવને સમજી તેની ઇચ્છા કાઢી નાંખો. એટલે તે તમને મળશે, એટલુંજ નહિં

પણ તે તમારી ઈચ્છાને શાંત કરી, તમને હેરાન ન કરતાં-ઉલટી વિરક્તતાને પ્રગટાવી જશે. વસ્તુસ્થીતિ આ પ્રમાણે છે માટે ભવિષ્યની ચિંતારૂપ આર્ત્તધ્યાન મૂકી દઈ પ્રયત્ન કરતા રહેા. આત્મપરાયણ થાઓ.

અન્ય સ્થળે કહ્યું છે કેઃ—

**देविंद चक्कवट्टित्तणाइं, गुण रिद्धि पथ्थणा मईयं**

**अहमं नियाण चिंतण, मन्नाणाणुगय मच्चं तं ॥ १ ॥**

દેવેંદ્ર અને ચક્રવર્તિ આદિના ગુણ ( રૂપાદિક ) તથા રિદ્ધિની પ્રાર્થના ( યાચના ) વાળું નિયાણાનું ચિંતન કરવું તે અધમ છે. અત્યંત અજ્ઞાનની મદદથી તે અધ્યવસાય )ઉત્પન્ન થાય છે.

**આર્ત્તધ્યાનનું ફળ.**

**एयं चउव्विहं राग दोस मोहं कियस्स जीवस्स**

**अट्ट झाणं संसार वद्धणं तिरिय गइ मूलं ॥ २ ॥**

રાગ, દ્વેષ અને મેાહના ચિન્હવાળું ( રાગદ્વેષ અને મેાહથી એાળખાતું )આ ચાર પ્રકારનું આર્તધ્યાન, જીવને સંસાર વધારનારૂં છે. અને તિર્યંચ ( જનાવર ) ની ગતિનું મૂળ છે. ( આર્ત્તધ્યાન કરનારા જીવેા વિશેષ પ્રકારે જનાવરની ગતિમાં જાય છે )

**મધ્યસ્થ મુનિઓને આર્ત્તધ્યાન હેાતું નથી.**

**मज्झथ्थस्सय मुणिणो, सकम्म परिणामं जाणिय मे अत्ति**

**वथ्थुणस्सभाव चिंतण, परस्स सम्मं सहंतस्स ॥ ३ ॥**

પોતાના કર્મપરિણામથી આ ( રેાગાદિ અનિષ્ટ સંયેાગેા ) ઉત્પન્ન થયેલા છે ( ઇત્યાદિ ) વસ્તુ સ્વભાવના ચિંતન કરવામાં તત્પર થએલા અને સમ્યક્ રીતે ( રાગ દ્વેષ વિના) રેાગાદિ સહન કરતા એવા મધ્યસ્થ મુનિને આર્ત્તધ્યાન હેાતુ નથી.

**ભાવાર્થ:**—અહીંયાં શંકા થાય છે કે, મુનિએા કે જેણે સંસાર ત્યાગ કર્યો છે અને મુખ્યરીતે આત્મસાધન કરવામાં ચિત્તને લગાડયું છે તેવા મુનિઓને પણ ઘણીવાર પૂર્વકર્મ સંયેાગથી નાના પ્રકારના રેાગાદિનેા ઉપદ્રવ થઇ આવે છે. કેમકે કર્મ કેાઇને ફલ આપ્યા વિના રહેતુ નથી. આ મહાપુરૂષેાનેા સિદ્ધાંત છે, તેા આ રેાગની અસમાધાનીથી, તેનેા પ્રતિકાર-ઉપાય કરવા તેએા પ્રયત્ન કરે છે. અને મનમાં એથી એમ

પણુ થાય છે કે આ રોગ શાંન્ત થઇ જાય તો ઠીક. આમ રોગના શમનનો ઉપાય કરવો અને મનથી રોગનો નાશ થાય તેમ ચિંતવવું. તેથી મુનિઓને આર્ત્તધ્યાન થવુંજ જોઇયે ?

વળી તપ સંયમ આદિ અંગિકાર કરવાથી તેમના મનમાં ચોકકસ નિશ્ચય હોય છે કે, સંસારીક દુઃખનો વિયોગ થાય તો ઠીક, તેથી પણુ તેમને આર્ત્તધ્યાનની પ્રાપ્તિ છે એમ સમજી શકાય છે ?

આનો ઉત્તર એછે કે, જો રાગદ્વેષાદિને પરવશ થયેલ તે મુનિ હોય તો અવશ્ય તેમને પણુ આર્ત્તધ્યાન હોય, પણુ જેઓ રાગદ્વેષને આધિન ન થતાં મધ્યસ્થ સ્થીતિ ધારણુ કરી વિચાર કરે છે કે, આ વિવિધ પ્રકારના રોગો જે મારા દેહમાં ઉત્પન્ન થયા છે તે પૂર્વજન્મમાં કરેલ અશુભ કર્મનો વિપાક (ફલ) છે. માટે મારે પરિતાપ કરવો એ યોગ્ય નથી. હું મનમાં ખેદ કરીશ તોપણુ તેથી આ રોગ ઓછો થવાનો નથી. મહાન્ પુરૂષોનો પણુ કરેલાં કર્મ ભોગવ્યા સિવાય છુટકો થતો નથી, ઇત્યાદિ વસ્તુસ્વભાવના ચિંતનમાં-વિચારમાં તત્પર થઈ સારા અધ્યવસાયે મધ્યસ્થ પરિણુામે તે રોગાદિને સહન કરતાં તેમને આર્તધ્યાન હોતું કે થતું નથી પણુ કર્મની નિર્જરા થાય છે.

**લાભા લાભનો વિચાર કરી રોગનો પ્રતિકાર કરવાનો જરૂર છે.**

**कुणउ व पसथ्थालंबणस्स, पडियार मप्प सावज्जं**
**तव संयम पडियारे सेवउ धम्म माणियाणं ॥ ४ ॥**

પ્રશસ્ત—આત્મ જ્ઞાનના સાધન ભૂત આલંબન માટે અલ્પ સાવદ્ય વાળા પ્રતિકાર-ઉપાયો કરવાની જરૂર છે. અને નિયાણુાવિના કર્મક્ષયના હેતુભૂત તપ, સંયમરૂપ ઉપાયો સેવવા પણુ જરૂરના છે. મતલબ કે તેથી આર્ત્તધ્યાન થતું નથી પણુ તે ઉપાયો ધર્મધ્યાન છે. અથવા ધર્મ ધ્યાનનું કારણુ છે.

**ભાવાર્થ:**—જ્ઞાનાદિ ઉત્તમ આલંબનને માટે અલ્પ દોષવાળા કે નિર્દોષ ઔષધાદિનો ઉપચાર કરવાથી ધર્મધ્યાનને હાની પહોંચતી નથી. શરીર સારૂં હશે તો જ્ઞાન ભણુાશે. ગુર્વાદિકની કે ગ્લાન, બાળ તપસ્વી આદિની ભક્તિ થશે. નાના પ્રકારની તપશ્ચર્યા થશે. ગચ્છની અને ગચ્છની નિશ્રાયે રહેલા સાધુઓની સારણા, વારણાદિ સંભાળ લેવાશે. અને ધ્યાનાદિક કરી આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરી શકાશે. ઇત્યાદિ આલંબનો-કારણોને લઇ નિર્દોષ ઔષધ કરાવવાની જરૂર છે. અથવા અલ્પ દોષવાળાં પણુ પરિણુામે મહાન્ લાભ આપનારાં ઔષધોથી ધર્મધ્યાનની વૃદ્ધિ થાય છે.

શાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે કે, ગીતાર્થ મુનિ યતનાપૂર્વક કારણે અલ્પ સાવદ્ય ઔષધાદિ કરતાં છતાં પણ નિર્દોષ છે. ગીતાર્થ એ શબ્દ કહેવાનો હેતુ એ છે કે દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાલ, ભાવના જાણનાર ગીતાર્થ મુનિ હોય છે. જે અવસરે જેની જરૂરીયાત હોય તેવી પ્રવૃત્તિ આગ્રહવિના તેઓ કરેછે, તેથી લાભાલાભનો વિચાર કરી યોગ્ય અવસરે કોઇ કામમાં પ્રવૃત્તિ કે નિવૃત્તિ કરવી ઘટે ત્યાં તે તેવી પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે.

તપ, સંયમ આદિ કરવાં છે તે પણ સંસારિક દુઃખોનો પ્રતિકાર-ઉપાય છે, માટે તપ, સંયમાદિની વૃદ્ધિ થતી હોય તેવા નિમિત્તે ઔષધાદિ કરવાં પડે તેપણ ધર્મ ધ્યાનનો હેતુ હોવાથી ધર્મધ્યાન છે વિશેષ એટલો છે કે તે તપ સંયમાદિ નિયાણાં વિનાના હોવા જોઇયે સંસારીક સુખની અભિલાષા—ઇચ્છા વિનાના હોવા જોઇએ.

અહીં કોઇ શંકા કરે કે કર્મનો ક્ષય કરવા માટે તપ સંયમાદિ કરવાં છે તે પણ એક જાતનું નિયાણુંજ છે ને ! કેમકે નિયાણાનો અર્થ એજ થાય છે કે, મારી આ સંયમ, તપશ્ચર્યાદિ ક્રિયાનું ફળ અમુક મને પ્રાપ્ત થાઓ અને તે પ્રમાણે કર્મનો ક્ષય કરી મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવા માટે તપશ્ચરણાદિ કરવાં તે પણ નિયાણુંજ છે ને ?

આનો ઉત્તર આ પ્રમાણે છે કે, તે વાત ખરી છે. નિશ્ચયથી મોક્ષની ઇચ્છા કરવી, તેનો પણ નિષેધ કરેલો છે. मोक्षे भवे च सर्वत्र निःस्पृहो मुनि सत्तमः ઉત્તમ મુનિઓ મોક્ષમાં અને ભવમાં-સંસારમાં સર્વ સ્થળે સ્પૃહા ઇચ્છા કરતા નથી તોપણ આવી ઉત્તમ કોટિની ભાવનામાં જેમનું મન પરિણમ્યું નથી તેવા જીવોની અપેક્ષાએ વ્યવહારમાર્ગે મોક્ષની ઇચ્છા કરવી, તે દોષવાળી નથી. આ પ્રકારે પણ તેમની ક્રિયામાર્ગમાં પ્રવૃત્તિ થવાથી તેઓના ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. અને ત્યારપછી છેવટે તેઓ સર્વત્ર નિઃસ્પૃહ થવાની કોટિમાં પ્રવેશ કરી શકે છે;

## આર્ત્તધ્યાનવાળાને લેશ્યા કેટલી હોય ?

**लेश्या त्रयं च कृष्णादि, नाति सांक्लिष्टकं भवेत**
**आर्त्तध्यान गतस्याथ, लिंगान्येतानि चिंतयेत् ॥ ७९ ॥**

આ આર્ત્તધ્યાનવાળાને કૃષ્નઆદિ ત્રણ લેષ્યા, ઘણી સંકિલષ્ટ-( મલીન—કલુષિત ) ન હોય. તેવી ( ત્રણ લેશ્યા ) હોય. હવે આર્ત્તધ્યાનવાળાનાં આગળ કહેવામાં આવશે તે લિંગો- ચિન્હો—નીશાનીઓ નો વિચાર કરવો.

**ભાવાર્થ**—જેના ઉદયવડે આત્મા લેપાય છે. જુદાજુદા અધ્ય

વસાયો-પરિણામો ધારણ કરે છે. તેને લેસ્યા કહે છે જેમ સ્ફટિક રત્ન સ્વાભાવિક રીતે અત્યંત નિર્મલ-સ્વચ્છ અને શ્વેત હોય છે. તથાપિ કાળા, પીળા, લીલા, રાતા, વિગેરે રંગવાળા પદાર્થો તેની પાછળ મૂકવામાં આવે છે. તો આ પદાર્થોની ઉપાધીને લઈ સ્ફટિક પણ લાલ, પીળું, કાળું કે લીલું દેખાય છે. આ ઠેકાણે વિચાર કરો કે સ્ફટિક રત્ન વસ્તુતઃ તેવું નથી પણ આ પદાર્થોની નજીકતાને લઇનેજ વિપરિત ભાન થાય છે. જુદીજુદી રીતે તે સ્ફટિક દેખાય છે એવીજ રીતે કર્મનાઅણુઓ જે ઉદયમાં આવ્યાં છે તેની સમીપતાથી અથવા આત્મા પોતાનું ભાન ભુલી જાય તેવા રાગ દ્વેષ મોહ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થોની સમીપતાના નિમિત્તથી આત્મા જુદાજુદા પરિણામે પરિણમે છે. સ્વચ્છ કે મલિન, કિલષ્ટ કે મંદ જેવા નિમિત્તો કે કર્મ અણુઓનો ઉદય થાય છે તેવા જીવના અધ્યવસાય થાય છે તેને લેસ્યા કહે છે.

આર્ત્તધ્યાનના જીવોને, કૃષ્ન, નીલ અને કાપોત આ ત્રણ લેસ્યાઓ હોય છે. તથાપિ તે ત્રણે ઘણી કિલષ્ટ, મલીન યા નિવિડ હોતી નથી, પણ થોડી મલીન, થોડી નિવિડ ( વિરલ ) હોય છે. આર્ત્તધ્યાનના ઉદયથી જીવનાં પરિણામો, કાળાં, લીલાં અને કાંઇક પારેવાના રંગ જેવ થાય છે છતાં તેનો રસ ઘણો મંદ, ઓછો અને ઘણી ઓછી કિલષ્ટતાવાળો-કડવાસવાળો હોય છે.

## આર્ત્તધ્યાનનાં ચિન્હો-લક્ષણો બતાવે છે.

**शोकाक्रंदौ मूर्च्छा मस्तक हृदयादि ताडनं चिंता**
**आर्त्तगतस्य नरस्य हि लिंगान्येतानि बाह्यानि ॥ ८० ॥**

શોક કરવો, આક્રંદ કરવું ( રડવું ), મૂર્ચ્છા આવવી, માથું અને હૃદય આદિ પછાડવાં-તાડવાં ચિંતાકરવી, ઇત્યાદિ આર્ત્તધ્યાનને પામેલા પુરૂષનાં આ બાહ્ય ચિન્હો નિશ્ચે સમજવાં.

ભાવાર્થ—આર્ત્તધ્યાન કરવાવાળા જીવોનાં આંતરનાં લક્ષણો તો તે આર્ત્તધ્યાન કરનાર જીવ, વિચારવાન્ હોય તો તે પોતાના મનની કલ્પનાઓનો પોતેજ નિર્ણય કરી શકે. છતાં બાહારના બોલવા, ચાલવાના કે તાડના તર્જના, આક્રંદ, રૂદન, માથું, હૃદય, કુટવા વિગેરે લક્ષણોથી બીજા મનુષ્યો પણ સમજી શકે છે, કે આ માણસનું મન આર્ત્ત છે. સંયોગ, વિયોગ કે રોગાદિથી પીડિત છે, સમભાવે વેદી શકતો નથી. આત્મ દૃષ્ટિ ભુલાઇ ગઈ છે. વિવેકજ્ઞાન નાશ પામ્યું છે-દેહાધ્યાસ થયેલો છે.

અજ્ઞાનદશાને લઇ આત્માથી ભિન્ન વસ્તુ ઉપર મમત્વભાવ વધેલો છે. તેને લઇનેજ તેના વચનની કે શરીરની આ પ્રવૃત્તિ છે.

મૂળ શ્લોકમાં આર્ત્તધ્યાનવાળા નરનાં-પુરૂષનાં આ લક્ષણો છે તે સામાન્યરીતે પુરૂષની મુખ્યતા રાખી લખ્યું છે બાકી આ લક્ષણોથી દરેક જીવોના સ્રી કે પુરૂષના આર્ત્તધ્યાનનો નિશ્ચય કરી શકાય છે.

**तस्सा कंदणं सोयण, परिदेवण ताडणादि लिंगाइं**

**इठाणिठं वियोगा विओग वेयणा निमित्ताइं ॥ १ ॥**

ઇષ્ટના વિયોગથી, અનિષ્ટના સંયોગથી, અને વેદનાના નિમિત્તથી તે આર્ત્તધ્યાનવાળાનાં, આક્રંદ, શોચન, પરિદેવન, અને તાડન આદિ ચિન્હો થાય છે,

**ભાવાર્થ**—આક્રંદન એટલે મોટા મોટા શબ્દો વડે-વિલાપો કરી કરીને વિશેષ પ્રકારે રોવું.

શોચન એટલે આંખમાંથી આંસુ ચાલ્યાં જતાં હોય તેવી રીતે ઓરતો કરવો-પશ્ચાતાપ કરવો-જેનો વિયોગ થયો છે તેની સાથેનો પોતાનો સ્વાર્થ યાદ કરવો, યા ગુણો યાદ કરવા બીજાને કહી સંભળાવવા.

પરિવેદન-એટલે દીનતા કરવી-દયામણો ચહેરો કરવો, બીજાને દયા ઉત્પન્ન થાય તેવી રીતે બોલવું અથવા વારંવાર કિલષ્ટ ભાષણ કરવું.

તાડન એટલે—છાતી કુટવી, માથું કુટવું, વાળ ખેંચવા, પછાડીઓ ખાવી ઇત્યાદિ બાહ્ય લિંગો—લક્ષણો ઇષ્ટના વિયોગથી અનિષ્ટના સંયોગથી અને વેદના-રોગાદિક વ્યાધિના નિમિત્તથી કરાય છે તે સર્વે આર્ત્તધ્યાનનાં ચિન્હો બાહ્ય બીજા આગળ દેખાવ કરી શકાય તેવાં અથવા બીજાઓ જાણી દેખી શકે તેવાં છે.

**આ આર્ત્તધ્યાન કોને હોય ?**

**तदविरय देस विरया, पमायपर संजयाणुयं झाणं**

**सव्वप्पमाय मूलं, वज्जेयव्वं जति जणेणं ॥ २ ॥**

અવિરતિ, દેશવિરતિ અને પ્રમાદમાં તત્પર સંયતિ ( સાધુ ) ઓને તે આર્ત્તધ્યાન હોય છે. આ ધ્યાન સર્વે પ્રમાદનું મૂળ છે. યતિજનોએ તેનો ત્યાગ કરવો.

**ભાવાર્થ**—આ આર્ત્તધ્યાન કેટલાં ગુણઠાણાં સુધી હોય છે, તે બતાવે છે. અવિરતિને હોય છે. અવિરતિના બે ભેદ છે. પહેલાથી ત્રીજા ગુણઠાણા સુધીના મિથ્યાદષ્ટિ જીવો તે અવિરતિ છે. અને ચોથા ગુણઠાણા વાળા સમ્યક્ દષ્ટિ જીવો પણ અવિરતિ કહેવાય છે.

ગુણોનું સ્થાન તે ગુણસ્થાન યા ગુણઠાણું. તદ્દન અંધારી—ગાઢ કાલી રાત્રી જેવી, અજ્ઞાનતાવાળી નિગોદ અવસ્થામાંથી (અવ્યવહાર રાશીમાંથી) વ્યવહાર રાશીમાં, આવવું થાય, સુક્ષ્મ શરીર ધારણ કરવામાંથી કાંઇક સ્થૂળ શરીર ધારણ કરવાપણું હોય. ઓઘ સંજ્ઞાએ પણ ધર્મ જેવી વસ્તુ તરફ લાગણી હોય પછી ભલેને તે અધર્મ હોય. તથાપિ કાંઇક સારી આશાથી ધર્મ તરફ વલણ થયેલું હોય, ઇત્યાદિ જરા તરા ઓઘ સંજ્ઞાએ પણ (ખરી સમજ ન પડે તેવી રીતે પણ ) તેટલો ગુણ પ્રકટ થયેલો હોય તેને પ્રથમ ગુણસ્થાન ( શરૂયાતનો ગુણ) કહે છે. આ ગુણ આગળ આગળની ભૂમિકામાં વિકાશ પામતો જાય છે. ચોથું ગુણઠાણું,—ચોથી ભૂમિકામાં આત્માને આત્માપણે જાણવારૂપે સમ્યક્જ્ઞાન થાય છે.જડ ચૈતન્યનું ભિન્ન ભિન્ન જ્ઞાન થાય છે. તેને વિવેકજ્ઞાન પણ કહે છે. આત્માનું પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ આંહી પ્રગટ થતું નથી છતાં થોડે અંશે પણ શુદ્ધતાની શરૂઆત આ ભૂમિકામાં થાય છે. એટલે અંશે સ્વસંવેદનગુણ અનુભવરૂપે અહીં પ્રગટ થાય છે. તથાપિ મોટો ભાગ જાણવા સર્દહવા (શ્રદ્ધારૂપે) રૂપે હોય છે. જે તેરમા ગુણસ્થાને પૂર્ણ પ્રગટ થાય છે.

આ ચોથા ગુણસ્થાનકવાળા સમ્યક્દૃષ્ટિ જીવો કહેવાય છે. છતાં તેઓ અવિરતિ હોય છે. અવિરતિ એટલે વ્રત નિયમો ન કરવા.

ઇચ્છાઓ અનંત છે તે ઇચ્છાઓને અમુકરીતે મર્યાદામાં રાખવી. ઇચ્છાઓનો નિરોધ કરવો, થોડે અંશે પણ ઇચ્છાઓને કાબુમાં રાખવી તે વિરતિ કહેવાય છે. આત્માનું સ્વરૂપ જેવી રીતે જાણવામાં આવ્યું છે (સ્વઅનુભવ સિદ્ધ પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયેલ નથી ) તેવી રીતે પ્રત્યક્ષ કરવામાં સહાયભૂત કર્મ મલીનતાનો નાશ કરનાર—તે આ આવરણને હઠાવનાર જે ક્રિયામાર્ગ છે તે માર્ગનો આશ્રય હજી કર્યો નથી—તેટલો ઉત્સાહ હજી પ્રગટ થયો નથી કેવળ—જાણવા—સર્દહવા રૂપે તે માર્ગે હૃદયમાં જાગૃતિ લીધેલી છે તે અવિરતિ કહેવાય છે.

પહેલાથી ત્રીજા ગુણ સ્થાનક સુધીના જીવો પણ અવિરતિ કહેવાય છે. તથાપિ તેમાં અને આ ચોથા ગુણ સ્થાનવાળા જીવોમાં જે તફાવત છે તે એ છે કે, તે ભૂમિકા વાળાઓને તો આત્માને જાણવા—સર્દહવાપણું પણ નથી આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપને સમજીને જડથી ભિન્ન માનવા જેટલું આવરણ પણ ઓછું થયેલું નથી પુદ્ગલના ઉપભોગથી વિરામ પામવાની ઇચ્છા પણ થતી નથી એટલુંજ નહિ પણ પુદ્ગલોના ઉપભોગ લેવા એજ કાંય કે કર્તવ્ય મનાયેલું હોય છે. અને ઓઘ સંજ્ઞાએ ધર્મ તરફ

વલણ થયેલું હોય તોપણ, વ્યવહારના પ્રસંગોમાં સુખી થવાય કે અન્ય જન્મમાં અનુકૂલ ઉપભોગો મળે તેટલા પુરતું હોય છે. ત્યારે આ ભૂમિકાવાળાને આત્માનો નિશ્ચય થયેલો હોય છે જેવેરૂપે જાણ્યું છે તેવેરૂપે અનુભવ નથી પણ તે તરફ હવે તેને પ્રયાણ કરવાનું હોય છે. એટલે આનું લક્ષ આત્મજ્ઞાનજ હોય છે.

અવિરતિવાળા બન્નેને આર્ત્તધ્યાન હોય છે. છતાં બંન્નેનાં આર્ત્તધ્યાનમાં તફાવત ઘણો હોય છે.

દેશવિરતિ—દેશથકી થોડા ભાગની વિરતિ કરનાર—આત્મા તરફ લક્ષ રાખી ઇચ્છાઓનો નિરોધ કરનાર પાંચમી ભૂમિકા યા ગુણસ્થાનવાળા જીવો, તેને પણ આર્ત્તધ્યાન અમુક ભાગે ઇષ્ટ વિયોગાદિ સંબંધી હોય છે.

છઠ્ઠા ગુણસ્થાનવાળા—સર્વ વિરતિધારી મુનિઓ, ત્યાગીઓ, પ્રમાદમાં પડતાં તેમને પણ આર્ત્તધ્યાન થઇ આવે છે, છતાં પૂર્વના ગુણસ્થાનક કરતાં ઘણુંજ મંદ મંદ આર્તધ્યાન હોય છે. તેનાં કારણો પૂર્વે બતાવી આવ્યા છીયે.

પહેલાથી છઠ્ઠા ગુણસ્થાન સુધી આર્ત્તધ્યાન હોય છે તથાપિ પહેલા ગુણસ્થાનમાં રહેલા જીવોનું આર્ત્તધ્યાન, તેનાથી જેમ જેમ આગલ વધતા જઇયે તેમ તેમ આર્તધ્યાન ઘણું મંદ મંદ હોય છે. અને તેનાં કારણો પણ ચડતાં ચડતાં ઘણાં સામાન્ય, નિર્માલ્ય યાને નજીવાં જેવાં હોય છે. તથાપિ આર્તધ્યાન પ્રમાદનું મૂળ છે. મૂળ સજીવન હોયતો વૃક્ષ ફરી પલ્લવીત થવાનો સંભવ છે. માટે થોડા નજીવા પણ આર્ત્તધ્યાનને અવકાશ આપવો નહિં. અપ્રમત્ત દશાવાળા મુનિઓમાં આર્ત્તધ્યાનને અવકાશ નથી.

---

## પ્રકરણ છઠ્ઠું.

### રૌદ્રધ્યાન.

**दुष्ट क्रूराशयो जंतु, रौद्र कर्मकरो यतः**
**ततो रौद्रं मतं ध्यानं, त च्चतुर्धा बुधैः स्मृतं ॥ ८१ ॥**

જે કારણને લેઇ દુષ્ટ ક્રૂર આશયવાળો જીવ રૌદ્રકર્મ કરે છે તે કારણથી તેને રૌદ્રધ્યાન માનેલું છે. તે રૌદ્રધ્યાન જ્ઞાની પુરૂષોએ ચાર પ્રકારે કહેલું છે.

તે ચાર ભેદ બતાવે છે;—

**हिंसा नंदा न्मृषा नंदा, चौर्या त्संरक्षणा त्तथा**

**रौद्र ध्यानं चतुर्धास्या, देहिनां निर्दयात्मनां ॥ ८२ ॥**

નિર્દય સ્વભાવવાળા જીવોને હિંસામાં થતા આનંદથી, અસત્યથી થતા આનંદથી, ચોરીથી થતા આનંદથી, અને ધનાદિ રક્ષણના કારણથી થતા રૌદ્ર પરિણામથી રૌદ્રધ્યાન ચાર પ્રકારે થાય છે. તેને હિંસાનંદ, અસત્યાનંદ, ચૌર્યાનંદ અને રક્ષણાનંદ અથવા હિંસાનુબંધી, અસત્યાનુબંધી, ચૌર્યાનુબંધી, અને રક્ષણાનુબંધી રૌદ્ર ધ્યાન કહે છે.

## હિંસા રૌદ્રધ્યાન.

**पीडिते च तथा ध्वस्ते, जीवौघेथ कदर्थिते**

**स्वेन वा न्येन यो हर्ष, स्तद् हिंसा रौद्र मुच्यते ॥ ८३ ॥**

પોતાને હાથે કે પરની પાસે જીવોના સમુદાયને પીડા કરવી, કદર્થના કરવી, કે નાશ કરવો અને તેમ કરીને હર્ષ પામવો તેને હિંસારૌદ્ર ધ્યાન કહે છે.

**ભાવાર્થ**—રૌદ્રતા, ભયંકરતા, ક્રૂરતા, કઠોરતા, દુષ્ટતા, નિષ્ઠુરતા ઇત્યાદિ પર્યાયો એક સરખી રીતે ખરાબ પરિણામને સૂચવે છે. આવા ખરાબ પરિણામ જીવના થવા તેને રૌદ્રધ્યાન કહે છે. આ રૌદ્રધ્યાનની પરિણુતિ મનની વૃત્તિઓ અનેક પ્રકારે અનેક રીતે થાય છે. છતાં તે સર્વનો સામાન્યરીતે ચાર ભેદોમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. એટલે તે અપેક્ષાએ રૌદ્ર ધ્યાનના ચાર ભેદ કહે છે. તે સર્વમાં જીવનાં ક્રૂર પરિણામ થાય છે. ક્રૂર પરિણામ વિના દુષ્ટકામ થતાં નથી.

પોતે જાણી જોઇને જીવોને પીડા કરે છે સારી રીતે સામા જીવો રીબાય-દુખી થાય તેવી કદર્થના કરે છે. અને છેવટે તે જીવોને મારી પણ નાંખે છે. મારી નાંખીને દુઃખી કરીને પાછો તે રાજી થાય છે, ખુશી થાય છે. હર્ષ પામે છે, કે કેવો હું બળવાન્ ! એક તડાકેજ અમુકને-આવા બળવાનને મેં એકલાએ મારી નાંખ્યો. પોતે આ પ્રમાણે જીવોને મારી નાંખીને રાજી થાય છે. તેમજ બીજા પાસે જીવોને પીડા કરાવે છે, કદર્થના પમાડાવે છે, અને મારી નંખાવે છે. અથવા કોઇ અન્ય જીવે, જીવોને માર્યા હોય-પીડા કરી હોય-કદર્થના કરી હોય, તે દેખીને, સાંભળીને, વાંચીને પોતેરાજી થાય છે આ રૌદ્રધ્યાન છે.

હે મહાન્ ઇચ્છાવાળા જીવો ! તમે પોતે સુખી થવાને, નિરોગી થવા ને, કલેશરહિત જીવન ગુજારવાને કે, લાંબુ જીવન ટકાવવા માટે ઇચ્છાઓ કરો છો, તો બીજા જીવોની ઇચ્છાઓનો, બીજાની આરોગ્યતાનો, બીજાના સુખોનો કે બીજાના જીવનનો તમે શા માટે નાશ કરો છો ? શું તમે એકલાજ આ દુનિયામાં સુખી થવાને કે જીવવાને લાયક છો ? તમોનેજ તમારૂં જીવન વાહાલું છે ? બીજાને શું વાહાલું નહિંજ હોય ?

હે અજ્ઞ જીવો ! વિચારતો કરો. પગમાં એક કાંટો વાગે છે, સહજ ઠોકર વાગે છે, કે થોડો નાનો સરખો શસ્ત્રાદિનો ઘા વાગે છે તેટલામાં તમે આકુલવ્યાકુલ થાઓ છો તમારી સારવાર માટે બીજાની મદદ માંગો છો તો શું બીજાને દુઃખ નહિ થતું હોય ? બીજાઓ અન્યની મદદની આશા શું નહિ રાખતા હોય. તમે પોતે બીજાને મદદ આપવાની વાત તો દુર રાખો પણ બીજાના જાન લેવાથી કે હેરાન કરવાથી પણ જ્યાંસુધી પાછા ન હઠો ત્યાંસુધી તમારે પોતાને પણ સુખી થવાની ઇચ્છા શા માટે રાખવી જોઇયે ?

બીજાની પાસેથી મદદ લેવાની આશા શામાટે રાખવી જોઇયે ? અને તમને મદદ પણ શામાટે મળી શકે ?

સમજુઓ ! સમજો. લ્યો અને દ્યો. આપો અને મેળવો, કરો અને પામો. નિયમથી વિરૂદ્ધ વર્ત્તન ન રાખો. અત્યારે બળવાન્ થઇ છુટશો. પણ છેવટે તમે પણ ઝપાટામાં આવશો. કોણ અમર રહ્યું છે ? અભય આપનારાઓજ નિર્ભય થયા છે. શાંતિ આપો અને પછી શાંતિ ભોગવો.

## રૌદ્ર ધ્યાનનું સ્થાન શું છે ?

**निरंतरं निर्दयता स्वभावः स्वभावतः सर्वकषाय दीप्तः**
**मदो ध्धत्तःपापमतिःकुशीलःस्यान्नास्ति कोयःसाहिरौद्रगेहं॥८४॥**

નિરંતર નિર્દયતાવાળો સ્વભાવ, તે સ્વભાવથી સર્વ ક્રોધાદિની પ્રદીપ્તિ, મદથી ઉદ્ધતપણું, પાપમાં બુદ્ધિ, કુશીલતા અને નાસ્તિક્તા તે રૌદ્ર ધ્યાનની ઉત્પત્તિનું સ્થાન છે.

**ભાવાર્થ**—એક જાતનો અભ્યાસ લાંબા વખત સુધી કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે અભ્યાસ મજબુત થઇ સ્વભાવનું પરિણામ ધારણ કરે છે. એક માણસ સહજ વાતમાં પોતાનો મિજાજ ખોઇ બેસે છે, ત્યારે બીજો માણુસ કહે છે કે એને છેડશો નહિં. તેનો સ્વભાવજ એવો છે. ક્રોધિલો છે, ચીડાઉ છે, સહજ વાતમાં ચીડાઇ જાય છે. (તપી જાય છે) મતલબ

કે સારો કે ખોટો કોઇપણ જાતનો અભ્યાસ. કેટલાક વખત પછી સ્વભાવ જેવો થઈ જાય છે તેવી ટેવ પડી જાય છે.

તેમ જે માણસ નિરંતર નિર્દયતા વાપરે છે. સહજસાજના અપરાધમાં પણ મોટો દંડ આપે છે. નિર્દયતાથી માર મારે છે. દયા, અનુકંપા કે અરેરેકારો, જેના હૃદયમાં આવતો નથી, દુઃખી જીવોને દેખીને, કે પોતાના પ્રહારથી પીડાતા, રીબાતા, રડતા, ત્રાસપામતા જીવોને દેખીને પણ જેને દયા આવતી નથી જેનું હૃદય દયાથી આર્દ્ર (ભીનું) થતું નથી, આવા જીવોનું હૃદય કાળાંતરે નિર્દયતાવાળું થઇ જાય છે. તેનો સ્વભાવજ તેવો થઇ જાય છે. તે નિર્દયતાવાળા સ્વભાવને ધારણ કરનાર જીવોમાં, સ્વભાવિક રીતેજ રૈાદ્ર ધ્યાન નિવાસ કરે છે કારણ કે, જે જેને આદર આપે તે તેને ત્યાં આદરથી રહે છે. આવા જીવો નજીવા કારણસર જીવોનો ઘાત કરી નાંખે છે સામાન્ય કારણમાં પણ તેઓના હૃદયમાં રૈાદ્ર ધ્યાન સ્ફુરી આવે છે.

જેઓના મનમાં સ્વભાવથીજ સબળા ક્રોધ, માન, માયા, અને લોભરૂપ કષાયો દીપ્ત થઇ રહેલા હોય છે, તેઓ પણ રૈાદ્રધ્યાનનાજ ઘર છે. ક્રોધવાળો જેનો સ્વભાવ થઇ રહેલો હોય છે—વારંવાર નજીવા કારણે પણ ક્રોધ કરવાની ટેવ પાડયાથી ક્રોધવાળોજ સ્વભાવ બની રહે છે. આવા માણસો સહજસાજના કારણે પણ મરવા કે મારવા તૈયાર થઇ જાય છે. બીજાનું ખુન કરતાં વાર લગાડતા નથી. જયાં પોતાનું જોર અન્યને શિક્ષા કરવાનું ચાલતું હોયછે ત્યાં તો તેને શિક્ષા કરેછે પણ તેવું જોર ચાલતું નથી હોતું ત્યાં પોતેજ તે ક્રોધનો ભોગ થઇ પડે છે. એટલે ક્રોધના આવેશમાં પોતે પણ આપઘાત કરે છે. આ રીતે જેઓ મહા અભિમાની છે, દરેક ઠેકાણે હુંપદ કરી પોતેજ બધું માન લેવા ઇચ્છેછે. થોડાઘણાં સારાં કામો કરી લોકોમાં પોતાનું મહત્વ ગાયા કરે છે. પોતાનું મહત્વ વધારવા માટેજ પૈસાનો ઉપયોગ કરે છે. આવાં માણસો માનને વારંવાર આવકાર આપવાની ટેવ પાડે છે. આ ટેવ કાળાંતરે સ્વભાવનું રૂપ પકડે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે સર્વ સ્થળે તે માનનીજ ઇચ્છા કરે છે. દેવ ગુર્વાદિ કે અધિકારી વર્ગ પાસેથી પણ માન ઇચ્છેછે જ્યારે તેને માન મળતું નથી અગર કોઇ તેનું અપમાન કરે છે ત્યારે તે પોતાના થએલા અપમાનના બદલાનામાં પોતાના પ્રાણને પણ હલકા ગણે છે. કાંતો તેને મારે છે. અને કાંતો પોતે મરે છે. આરીતે આ માન પણ રૈાદ્ર ધ્યાનને નિવાસ કરવાનું ઘરજ છે.

માયા, કપટ, પ્રપંચ એ પણ શરૂઆતમાં નજીવા દેખાય છે. સામાન્ય બાબતથી તેની શરૂઆત થાય છે. તેની ટેવ વધતાં છેવટે સ્વભાવનું રૂપ ધારણ કરે છે. મોટા મોટા પ્રપંચો રચે છે, કાવત્રાંઓ ગોઠવે છે, અનેક જીવોને તે જાળમાં ફસાવે છે. તેમાં જો પોતાનો પ્રપંચ ખુલ્લો કરનાર મળી આવે તો રૈાદ્રધ્યાન ઉછળી આવે છે. તેનો જાન લેશે. તેમ કરતાં જો પોતાને સપડાઇ જવાનો પ્રસંગ આવ્યો તો પોતે આપઘાત કરી મરે છે. આમ માયા, પ્રપંચ, કપટજાળ પણ રૈાદ્રધ્યાનની ઉત્પત્તિનું સ્થાનજ છે.

લોભની શરૂઆત પણ પોતાની ચાલુ સ્થીતિથી કાંઇક અધિકતા પ્રાપ્ત કરવી. આટલાથી શરૂ થઇને છેવટે ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે આખી દુનિયાની રિદ્ધિ કે હકુમત મેળવી લેવા સુધી વૃદ્ધિ પામે છે.

લોભથી પિતા પુત્રો લડે છે. ભાઇઓ આપસમાં લઢે છે. કુટુમ્બોમાં કલેશ થાય છે. સંબંધીઓનાં સગપણો મુકાય છે. અને એકબીજાનાં લોહી રેડાય ત્યાંસુધી પણ આ લોભ શાંતિ પામતો નથી.

લોભી જીવો ધનને માટે અન્યના પ્રાણ લેતાં પણ પાછું વાળી જોતાં નથી. તેમ પોતાનું ધન લુંટાઇ જતાં--ચોરાઈ જતાં કે નાશ પામતાં ઘણાં માણસો ગાંડા થઈ ગયેલા કે આપઘાત કરી મરણ પામેલા અત્યારે નજરે પણ દેખાય છે. હકુમતના લોભને માટે અનેક લડાઇઓ થયેલી તમે સાંભળી હશે અને અત્યારે પણ અનેક રાજ્યો લડતાં તમે સાંભળો છો, દેખો છો. અહા ! કેવું રૈાદ્રધ્યાન ! કેવી ભયંકર ખુનરેજી ! પોતાની લોભાંધતાને લીધે લાખો માણસોની કતલ થતી અત્યારની કહેવાતી, સુધરેલી દુનિયામાં પણ નજરે દેખાય છે. મારો ! મારો ! કાપો કાપોના પોકારો જ્યાં થઇ રહેલા છે, જીવતાં ને જીવતાં માણસોને સળગાવી દેવાં–ચીરીનાંખવાં કે ગોળી બહાર કરવાં તેવાં કામો પણ એક લોભને માટેજ ! ક્રોધની શાંતિને માટેજ વેર લેવાને માટેજ ! માન સાચવવાને માટેજ !

અહા ! લોભની લોભાંધતા કે ક્રૂરતા માટે શું વર્ણન કરવું ? ભગવાન્ રીષભદેવના પુત્રો ભરતને બાહુબળી જેવા બન્ને ભાઇઓ પણ આવી રૈાદ્ર ભયંકરતા સુધી પહોચ્યા હતા, કે જે તેજ ભવમાં નિર્વાણ પામનાર હતા, તો બીજાઓને માટે તો શુંજ કહેવું ? બધા કરતાં લોભતો વિશેષ પ્રકારે રૈાદ્રધ્યાનનું મુખ્ય મથક તરિકે પ્રખ્યાતિ પામેલું સ્થળ છે. આ ચારે કષાયો નિરંતર જેના હૃદયમાં સળગતાજ હોય છે. જ્વાજલ્યમાન થઇ રહેલા હોય છે તેઓને રૈાદ્રધ્યાન આવતાં વાર લાગતી નથી.

મદથી ઉદ્ધત થયેલા મનુષ્યો કે જીવોમાં પણ રૈાદ્રધ્યાન કારણ મળતાં બાહાર નીકળી આવે છે. ધનનો મદ, બળનો મદ, કુળનો મદ, અધિકારનો મદ, વિદ્યાનો મદ ઇત્યાદિ મદથી જેનો ઉદ્ધત સ્વભાવ થઇ રહ્યો હોય છે, વિદ્યા કે કળા–ધન કે અધિકાર ઇત્યાદિનું જેને અજીર્ણ થયું છે. પાત્ર ઓછું હોય અને તેમાં વસ્તુ વધારે મૂકવામાં આવતાં તે બહાર નીકળી પડે છે તેવી રીતે સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં મળી આવેલી કાંઇપણ અધિકતાને, પોતાની અયોગ્યતાને લઇ જીરવી ન શકવાથી ઊદ્ધતાઇથી બાહાર છલકી વળે છે. આવા મદથી ઉન્મત્ત થયેલા ઉદ્ધત જીવોમાં રૈાદ્રધ્યાન સ્વભાવિકરીતે નિવાસ કરીને રહે છે.

**પાપમતિ.** જેઓની બુદ્ધિ નિરંતર પાપમાર્ગમાં વર્ત્યા કરે છે. પાપના વિચારો અહોનિશ કરતો હોવાથી તે વિચારો—ઘર કરી વાસનારૂપે કે સંસ્કારરૂપે યા સ્વભાવ ભૂત થઇ રહે છે. અને જેમ કોઇ આજ્ઞાંકિત સેવક હોય તેને હાકમારતાં બધાં કામ પડતાં મૂકી તત્કાળ તે પોતાના માલીક પાસે હાજર થાય છે, તેવી રીતે આ પાપ બુદ્ધિના સંસ્કારો સહજ સાજનું નિમિત્ત મળતાં દઢ સંસ્કારરૂપ થયેલા હોવાથી સ્મરણ કરતાંની સાથેજ હાજર થાય છે. અને પોતાને કરવા લાયક હિંસાદિ કાર્યમાં તત્કાળ જોડાઇ જાય છે, મતલબ કે રૈાદ્રધ્યાન તત્કાલ ઉત્પન્ન કરે છે.

**કુશીલ.** ખરાબ આચારવિચારવાળા, અથવા વ્યભિચારી, પરસ્ત્રી લંપટ, યા પરપુરૂષલંપટસ્ત્રી વિગેરે જીવો, આ સ્વભાવવાળા જીવોમાં પણ રૈાદ્રધ્યાન નિવાસ કરીને રહે છે.

વ્યભિચારી જીવો પોતાની ઇચ્છા તૃપ્ત કરવા માટે નિરંતર આથડયા કરે છે. વિચારો કર્યા કરે છે અને અવસર શોધતા રહે છે. તેના આ કામમાં ખલેલ પહોંચાડનાર ઘણા હોય છે. તેની ઇચ્છાના તોષની આડ આવનાર માણસો તરફ તેઓ ક્રૂર દૃષ્ટિથી જુવે છે. તેના તરફ દ્વેષ રાખે છે–ઇર્ષા કરે છે. છતાં પણ જો તેઓ વિઘ્ન કરતા રહે તો પછી જો પોતાનું જોર ચાલતું હોય તો રૈાદ્ર પરિણામે ઘાત કરવા પણ ચુકતા નથી, અથવા તે સ્ત્રીનો માલીક કે સંબંધી આ વ્યભિચારીના પ્રાણ લેવા સુધી પણ પ્રયત્ન કરે છે. અને તદ્દારા પણ રૈાદ્રધ્યાન થવા સંભવ છે. અથવા પોતાની લાજ આબરૂ જવાના કારણથી લોકાપવાદના ભયથી પણ રૈાદ્ર પરિણામે પોતાના પ્રાણનો ઘાત કરવા પણ ચૂકતા નથી. ઇત્યાદિ કારણોથી પણ આ કુશીલતા રૈાદ્રધ્યાનનું કારણ બને છે.

નાસ્તિકોમાં રૈાદ્રધ્યાનનો નિવાસ છે. ધર્માધર્મને નહિં માનનાર તથા

પરલોકની ગતિ આ ગતિનો ઇનકાર કરનાર જીવો નાસ્તિક કહેવાય છે. તેઓ એમ માને છે કે "આ લોક સિવાય બીજું કાંઇ નથી. મરણ નથી અને પુનર્જન્મ પણ નથી તો પછી અમુક વિધિ-નિષેધ (કરવું અને ન કરવું) વિગેરે હોયજ ક્યાંથી ? ત્યારે આ જીંદગીમાં ઇચ્છાનુસાર આનંદ કરવો એ સિવાય બીજું કાંઈ કર્ત્તવ્ય નથી. એ આનંદના સાધનો ગમે તેવી રીતે મેળવવાંજ. તેમાં આડે આવે તેને શિક્ષા કરવી" અન્ય જન્મનો ભય ન હોવાથી કરેલ કર્મનો બદલો મળશે તેનો નિર્ણય તેમને ન હોવાથી નિરંકુશપણે તેઓનું વર્ત્તન ચાલુ રહે છે. આ વર્તનમાં આડે આવનારને દૂર કરવા માટે રૌદ્રધ્યાન પ્રયોજવામાં જરાપણ શંકા રહેતી નથી. આજ કારણથી અત્યારસુધી બતાવેલા રૌદ્રધ્યાનનાં સર્વ નિમિત્તોનો જેમ બને તેમ ત્યાગ કરવો.

### બીજાં પણ કામોમાં રૌદ્ર ધ્યાન થાય છે.

**जीवानां मारणो पायान्, चिंतयेत् पूजनं तथा**
**गोत्र देवी द्विजादीनां, मेषादि प्राण घातनैः ॥ ८५ ॥**
**जल स्थल खगादीनां गल नेत्रादि कर्त्तनं**
**जीवानां प्राणघातादि कुर्वन् रौद्रं गतो भवेत् ॥ ८६ ॥**

જીવોને મારવાના ઉપાયો ચિંતવે, ગોત્રદેવી અને બ્રાહ્મણાદિની બકરાદિ પ્રાણીઓનો ઘાત કરીને પૂજા કરે. જળચારી, સ્થળચારી અને આકાશગામી ઇત્યાદિ પ્રાણીઓનાં ગળાં અને નેત્રાદિ કાપે, જીવોના પ્રાણોનો ઘાત કરે, ઇત્યાદિ કરતાં રૌદ્રધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે.

**ભાવાર્થ**—ઉદર નિર્વાહના કારણે, જીવોને મારવાના ઉપાયો ચિંતવવા અથવા ગોત્રદેવી આગળ, પોતે સુખી થાય તે માટે બકરાં પ્રમુખ જીવોનાં બળીદાન આપવાં, જીવોને મારીને ચડાવવાની માનતા માનવી અથવા બ્રાહ્મણાદિની પૂજા કરવાના નિમિત્તે કે યજ્ઞ-યાગાદિમાં શાંતિ આદિના કારણે જીવોનો ઘાત કરવો. (અત્યારના વખતમાં બ્રાહ્મણોની પૂજા કરવાના નિમિત્તે બકરાં પ્રમુખની હિંસા કરવાનો રીવાજ આ દેશમાં જણાતો નથી. મૂળમાં તેમ લખ્યું છે તેવા પ્રસંગો કદાચ તે લખનારના વખતમાં બનતા હોય તો ના ન કહેવાય) પાણીમાં ફરનારા, જમીન ઉપર ચાલનારાં અને આકાશમાં ઉડનારાં પ્રાણિઓનાં ગળાં મરડવાં-નેત્રાદિ ફોડવાં વિગેરે પ્રાણિઓનો ઘાત કરવો તે રૌદ્ર, ભયંકર પરિણામ થયા સિવાય

બનતું નથી. આ ભયંકર પરિણામ તે રૌદ્રધ્યાન છે. સામા જીવોને ભય આપનાર છે. અને પોતાને પણ તેથી ભવિષ્યમાં આવી ભયંકર સ્થીતિમાં આવી પડવું પડે છે માટે વિચારવાન્ મનુષ્યોએ આવાં ઘોર કર્ત્તવ્યોથી પાછા હઠવું.

## અસત્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન.

**विधाय वंचकं शास्त्रं, मार्ग मुद्दिश्य हिंसकं**
**प्रपात्य व्यसने लोकं, भोक्षेहं वांछितं सुखं ॥ ८७ ॥**
**असत्य कल्पना कोटि, कश्मली कृत मानसः**
**चेष्टते यत् जनस्ताद्धि, मृषानंदं हि रौद्रकं ॥ ८८ ॥**

અન્યને ઠગાવાવાળાં શાસ્ત્ર બનાવી, હિંસકમાર્ગ જણાવી, લોકોને કષ્ટમાં પાડી હું વાંછિત સુખ ભોગવીશ.

અસત્ય કલ્પનાના વાદ કે, પૂર્વ પક્ષ વડે અથવા કરોડો ગમે અસત્ કલ્પનાઓ વડે મનને મલીન કરી મનુષ્ય જે ચેષ્ટા કરે છે ( વર્ત્તન કરે છે ) તેને નિશ્ચે કરી મૃષાનંદ (અસત્યાનંદ) નામનું રૌદ્રધ્યાન કહે છે.

**ભાવાર્થ**—પૂર્વે રૌદ્રધ્યાન કહેવાયું તેમાં હિંસાની પ્રધાનતા ( મુખ્યતા ) હતી. આ બીજા રૌદ્રધ્યાનના ભેદમાં અસત્ય, ( જીઠું ) બોલવું, તેની પ્રધાનતા છે. ઈંદ્રિયોની તથા મનની તૃપ્તિ કરવારૂપ સ્વાર્થ સાધવા માટે અસત્ય વચનને મુખ્ય કરી સામા જીવોનો નાશ થાય, ત્યાંસુધી પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે, તેને ( અસત્યમાં આનંદ માનતો હોવાથી ) અસત્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન કહે છે.

લોકોને ઠગવા સારૂ જુઠાં શાસ્ત્રો બનાવવાં. લોકો ધર્મને બાહાને જેટલા ઠગાય છે તેટલા બીજા વ્યવહારમાં ભાગ્યેજ ઠગાતા હશે. કેટલાકો મોક્ષના પરવાના રાખે છે કે અમારા સિવાય બીજાને મોક્ષ મળેજ નહિં. અમારા ધર્મમાં આવે ત્યારેજ મોક્ષ મળે છે. કેટલાક સ્વર્ગની ચીઠીઓ આપે છે. અમુક રકમ અમને આપો એટલે ચીઠી લખી દેવામાં આવશે, કે તમને ત્યાં ( પરભવમાં ) બધી અનુકૂળતા કરી દેવામાં આવશે. કેટલાએકનું સર્વસ્વ અમુક દેવને નામે અર્પણ કરી દેવાથી ( તન, મન, ધન સ્વામીને શરણે મૂકી દેવાથી ) વિમાન લઈ તેડવા આવવાનું બતાવે છે. આ સર્વ ઠગાઇ છે, આવી વાતો શાસ્ત્રમાં લખવાનું કારણ અન્યના પૈસા ધૂતી પોતાના ઉદરનો નિર્વાહ કરવાનું છે.

કેટલાએક પોતે ઇશ્વરનો અવતાર છે કે ઇશ્વરનો અંશ છે, એવો હક ધરાવી સેવકોની સ્ત્રીઓ અને પૈસાનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. બીચારા ભોળા લોકો પણ ઇશ્વરને નામે કે ઇશ્વરના અંશને નામે અર્પણ કરતાં જરાપણ વિલંબ કરતા નથી, અને તે ઠગારા ધર્મગુરૂઓ સાક્ષાત્ ઇશ્વર બની, થઇ ગયેલા ઇશ્વરનું અનુકરણ કરતા હોય તેમ વિવિધ પ્રકારની લીલાઓ ( ક્રીડાઓ ) અન્ય સેવકોની સ્ત્રીઓ સાથે કરવાને પણ ચુકતા કે શરમાતા નથી.

મનુષ્યોએ સમજવું જોઇયે કે કોઇપણ મત કે પક્ષવાળાને મોક્ષનો અધિકાર મળ્યો નથી કે તેમના હાથમાં નથી, કે કોઇએ રજીષ્ટર પણ કરાવ્યું નથી કે, તેમનેજ મોક્ષ મળે. તેમના સંપ્રદાય સિવાય બીજાને નજ મળે તેવું કાંઇ નથી. મારે તેની તરવાર છે, બાંધે તેની નહિં. તેમજ પોથાઓમાં ‘ અમારા મતમાંજ મોક્ષ છે બીજાને અધિકાર નથી ’ તેમ લખી મારવાથી મોક્ષ મળતું નથી. પણ શૂરવીર થાઓ. દેહ અને ધનાદિના મમત્વનો ભોગ આપો. આત્માને ઓળખો. અને તેનો સાક્ષાત્ અનુભવ લેવાને માટે પ્રયત્ન કરો. પ્રયત્ન કરનારનેજ મોક્ષનો અધિકાર છે. ગમે તે પ્રયત્ન કરે તેને પરમશાંતિ મળી શકે તેમ છે. આ સિવાય દુધ વિનાની ગાયને ગળે ટોકરો કે ઘંટ બાંધવાથી, જેમ તેનું વધારે મુલ્ય આવતું નથી તેમ બાહ્યાડંબરી અને વાચાળતાવાળા ધર્મની કીંમત કાંઇ નથી. કીંમત તેજ ધર્મની છે કે જે પરમશાંતિ આપે. જન્મમરણાદિની આગ બુઝાવે, આત્માનું સત્ય સ્વરૂપ અનુભવાવે.

આવા અત્યાચારી, લોકોને ઠગનારાઓ, ઠગવા નિમિત્તે શાસ્ત્રો બનાવનારાઓ, અનેક જીવોને ખોટે માર્ગે દોરનારાઓ, પોતે દુર્ગતિમાં જાય છે. અને અન્યને દુર્ગતિમાં લઇ જવાના પ્રવાહવાળો માર્ગ ખુલ્લો મુક્તા જાય છે. આ શાસ્ત્રો રૌદ્ર ધ્યાનને પોષણ કરનારાં હોવાથી તે રૌદ્રધ્યાનજ છે.

તેવીજ રીતે હિંસાને પોષણ આપનારા શાસ્ત્રો બનાવનારાઓ તે પણ પોતાના એક થોડા વખતના જીવન નિર્વાહ માટે સદાને માટે પાપનો પ્રવાહ ચાલુ કરી જાય છે.

ઓ માનવો ! દેહ મળ્યો છે તો તેનો નિર્વાહ પણ મળી રહેશે. પણ તેવા નજીવા કારણે તમે અન્યને પાપનો ઉપદેશ આપી, તેની ઇચ્છાનુસાર હાજી હા કરી, અથવા શાસ્ત્રના અર્થને ઉલટાવીને જીવહિંસાને પોષણ ન આપો. તમારી વાણીથી આંબા વાવો સદા ફળ નહિં મળેતો

છાયા તેા મળશેજ. પણ કાંટાવાળા થેાર કે બાવળ ન વાવેા છાયા પણ ન મળતાં ઉલટા તમને અને બીજાને કાંટા વાગશે.

ઉદરના નિર્વાહ માટે મનુષ્ય કેવી કેવી અસત્ય કલ્પનાઓથી પેાતાના મનને મેલું કરે છે? સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે મનુષ્યેાને કેવે ખેાટે રસ્તે દેારવે છે. તે આ એક નાના સરખા દૃષ્ટાંતથી સમજાશે.

એક રાજા પાસે બ્રાહ્મણ કથા વાંચતેા હતેા. રાજાએ તેના બદલામાં અમુક વર્ષાસન બાંધી આપ્યું હતું. બ્રાહ્મણ પણ વર્ષાસન વધવાની લાલચથી રાજાને અનુકૂળ ઉપદેશ આપતેા રહેતેા. એક વખત કેાઇ જરૂરી કામપ્રસંગે તેને બહારગામ જવું પડયું. વખતે રાજા બીજા કામમાં ગુંથાઇ જઈ કથા સાંભળવી બંધ કરી દે, અથવા કેાઇ બીજા બ્રાહ્મણ પાસે વંચાવે આ શંકાથી તેણે ભણેલા પણ પ્રપંચ નહિ કરનારા પેાતાના છેાકરાને તેટલા દિવસ પેાતાની ગેરહાજરીમાં કથા વાંચવા જવા સૂચવ્યું હતું. નિયમ પ્રમાણે છેાકરેા કથા વાંચવા રાજા પાસે ગયેા. વાંચવામાં તેજ દિવસે એક એવેા શ્લેાક આવ્યેા કેઃ—

तिल तुष मात्र मपि, यो मांसं भक्षते नरः
स याति नरकं घोरं, यावच्चंद्र दिवाकरौ ॥ १ ॥

જે મનુષ્ય તલના દાણા જેટલું પણ માંસ ભક્ષણ કરે છે તે ઘેાર નરકમાં જાય છે. અને જયાં સુધી સૂર્ય ચંદ્ર આ દુનિયાપર રહે ત્યાંસુધી તે નરકમાં રહે છે, અર્થાત્ ઘણા લાંબા વખત સુધી નરકમાં દુઃખ ભેાગવેછે.

આ છેાકરેા સરલ સ્વભાવનેા હેાવાથી શ્લેાકનેા યથાર્થ અર્થ કરી આગળ વાંચવા લાગ્યેા. રાજાએ તે શ્લેાકનેા અર્થ સાંભળી વિચાર કર્યો કે થેાડું પણ માંસ ખાવાથી નરકે જવું પડે છે, તેા અમારાથી માંસનેા ત્યાગ બની શકે તેમ નથી. નરકે તેા જવુંજ પડશે. તેા પછી કથા સાંભળવાથી શું ફાયદેા થવાનેા છે. ફેાગટ વખત ગુમાવવેા અને વર્ષાસન ભરવું; ઇત્યાદિ વિચાર કરી કથા બંધ કરાવી. બ્રાહ્મણને પેાતાનેા અભિપ્રાય જણાવી, હવેથી કથા વાંચવા ન આવવા જણાવી દીધું. છેાકરેા ઘેર આવ્યેા, બ્રાહ્મણ પરગામથી ઘેર આવ્યેા. કથા સંબંધી સમાચાર છેાકરે જણાવ્યા, બ્રાહ્મણને ખેદ થયેા. છેાકરાને ઠપકેા આપ્યેા. મૂર્ખ! એવી તે કથા રાજા આગળ વંચાય કે? તેને અનુકુળ પડતીજ વાતેા કરવી જોઇએ, વિગેરે. છેાકરેા લાચાર થયેા. બાપા! મને તેવી સમજ ન પડી તેથી જે પુસ્તકમાં આવ્યું તે વાંચી દીધું. બ્રાહ્મણ પેાથી લઇ રાજા પાસે આવ્યેા.

કથા સાંભળવા જણાવ્યું. રાજાએ પોતાનો પૂર્વે નિશ્ચય કરેલ અભિપ્રાય જણાવ્યો. બ્રાહ્મણે કહ્યું મહારાજા ! છોકરાને કથા વાંચતાં આવડતી ન હતી, તેથી તે શ્લોકના તાત્પર્યને ન સમજતાં ઉપરનો અર્થ આપને સમજાવ્યો છે. (સંભળાવ્યો છે.) બાકી તેનું રહસ્ય ઉંડું છે. રાજાએ તે રહસ્ય જણાવવા કહ્યું. બ્રાહ્મણે પોતાના સ્વાર્થને ખાતર, પ્રપંચ કરી જવાબ આપ્યો અને તેમાં તે વિજયી થયો.

મહારાજા ! તલ કે તુષના જેટલું માંસ ખાનાર માણસની ઇચ્છા કાયમ બની રહે છે. ઇચ્છાની તૃપ્તિ થયા સિવાય ચિત્ત તેમાંજ ફર્યા કરે છે. પણ જે પેટ ભરીને ખાતા હોય તેને નરકે જવું પડતું નથી. કારણકે તે તરફની તેની ઇચ્છા નિવૃત્ત થયેલી હોય છે. આપને ઘેર કયાં ટોટો છે ? પેટ ભરીને ખાવાથી પછી ઇચ્છા તે તરફ રહેતી નથી.

આ ખુલ્લાસાથી રાજાની નરક તરફની ભીતિ ઓછી થઈ. તે દિવસથી કથા ચાલુ થઇ અને પ્રથમતો થોડું અને કોઇ વખત માંસ ખાતો હતો પછીથી તો કાયમ ખાતે ચાલુ કર્યું.

અહા ! પાપી પેટને માટે આમ અધોગતિનો માર્ગ ખુલ્લો કરનારાઓ ! ઉન્માર્ગનો ઉપદેશ દેનારાઓ ! તેવાંજ શાસ્ત્રો બનાવી જીવોને ઉન્માર્ગે દોરાવનારાઓ ! તમારૂં પાપી પેટ ન ભરાયતો ભીક્ષા માગીને ખાઓ. પણ નિર્દોષ જીવોનો આમ અકાળે અંત શા માટે લાવો છો ? અને તમોને આધાર-આશ્રય આપનારાઓને ખોટી સલાહ આપી દુર્ગતિમાં નાંખી વિશ્વાસઘાતક શા માટે બનો છો ?

લોકોને અસત્ ઉપદેશથી કષ્ટમાં નાંખી તમે કેટલાક દિવસ સુધી વાંછિત સુખ ભોગવી શકવાના છો ? આ જીવન કયાં શાસ્વત છે ? આ અસત્ય બોલવાનો ત્યાગ કરી પોતાને અને પરને રૌદ્ર ધ્યાનથી બચાવો.

## ચોર્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન.

चोर्यार्थे जीवघातादि, चिंतार्त्ते यस्य मानसं
कृत्वा तच्चिंतितार्थे यत्, हृष्टं तच्चौर्य मुदितं ॥ ८९ ॥
द्विपद चतुःपद सारं, धन धान्य वरांगना समाकीर्णे
वस्तु परकीय मपि मे, स्वाधीनं चौर्य सामर्थ्यात् ॥ ९० ॥
चौर्यं बहु प्रकारं, ग्रामाध्वग देश घात करणेच्छा
सतत मिति चौर्य रौद्रं, भवत्य वश्यं श्वभ्र गमनं ॥ ९१ ॥

ચેારી કરવા માટે, જીવેાના ઘાત આદિની ચિંતાવડે કરી જેનું મન વિક્ષેપવાળું રહે છે, તે ચેારી કરવારૂપ ચિંતવેલા અર્થને માટે ( ચેારી માટે જીવેાનેા નાશ કરીને ) જે રાજી થવું-હર્ષ પામવેા તે ચેાર્યાનંદ રૈાદ્ર ધ્યાન કહેલું છે.

મનમાં વિચાર કરે કે સારભૂત બે પગવાળાં, કે ચારપગવાળાં જનાવરેા ( જીવેા ) તથા ધન, ધાન્ય અને ઉત્તમ સ્ત્રીઓથી ભરપુર જે અન્યની વસ્તુઓ છે છતાં પણ ચેારીના સામર્થ્યથી તે વસ્તુઓ મારી પેાતાની છે.

ચેારી કરવા લાયક વસ્તુ ઘણા પ્રકારની છે. નિરંતર ગામ, દેશ, અને રસ્તાઓનેા નાશ કરવાની ઈચ્છા રહ્યા કરે તેને ચૈાર્યાનંદ રૈાદ્રધ્યાન કહે છે. તે જીવ અવશ્ય નરકે જાય છે.

**ભાવાર્થ**—આ ત્રીજા પ્રકારના રૈાદ્રધ્યાનમાં ચેારિ એ મુખ્ય વિષય છે. ચેારિ કરવાના સંબંધમાં ભયંકર રીતે જીવેાના ઘાત કરવા સુધીના વિચારેા કરવા, અહેાનિશ તે ચિંતામાં મનને વિક્ષેપવાળું રાખવું, પેાતાનું ચેારિ કરવાનું કામ સિદ્ધ કરીને કે તેમાં વિઘ્ન કરનાર જીવેાનેા નાશ કરીને આનંદ પામવેા તે ચૈાર્યાનંદ નામનું રૈાદ્રધ્યાન છે.

દુનિયામાં સારામાં સારી, કેાઇપણ વસ્તુ દેખવા કે સાંભળવામાં આવે, પછી ગમે તેવે ઠેકાણે હેાય, કે ગમે તેવી હેાય, પણ મનમાં એમજ વિચારેા કરે કે, મારામાં ચેારી કરવાનું બળ છે, એટલે તે વસ્તુ મારે સ્વાધિનજ છે. કદાચ તેમાં કેાઇ વિઘ્ન કરવા આવશે, તેા તેનેા નાશ કરીને પણ તે મેળવ્યા સિવાય રહીશજ નહિ. આ સંકલ્પેા કરીનેજ બેસી રહેતેા નથી. સંકલ્પેા કરવા તેપણ રૈાદ્રધ્યાનજ છે, તથાપિ સંકલ્પેાથી આગળ વધીને તે વસ્તુ મેળવવા પણ પ્રયત્ન કરે છે. કેાઇનું ધન દેખી, કેાઈ દુર્લભ અનાજ દેખી કેાઇ સુંદર બે પગવાળાં પંખીઓ દેખી, અથવા ચારપગવાળાં જનાવરેા દેખી, અથવા સુંદર સ્ત્રીઓ પ્રમુખને દેખીને તે મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે તેના માલિકેા તેનું રક્ષણ કરવા નિમિત્તે આડે આવે તેા તેનેા ઘાત કરવા પણ તે ચુકતેા નથી.

કેાઇ વખતે લુંટારેા થઇ રસ્તેા રેાકી, વટેમાર્ગુઓને લુંટે છે. પેાતાના જેવા સ્વભાવના મનુષ્યેાની ટેાળી એકઠી કરી ગામેા ભાંગે છે. ( લુંટે છે ). અથવા વધારે બળ મેળવી દેશેા ઉજડ કરે છે. લુંટે છે. સ્વાધિન કરે છે. સ્વબળથી અન્યના દેશેા સ્વાધિન કરવા. લડાઇઓ કરી હજારેા જીવેાના જાનેા લેઇ, પેાતાના રાજ્યનેા વિસ્તાર વધારવેા. ઈત્યાદિ

પણ મોટા લુંટારાઓ કે ચોરોજ કહેવાય છે. થોડી ચોરી કરે કે વાટ લુંટે તે ચોર કહેવાય. એકાદ ગામ લુંટે તે ધાડુપાડુ અગર લુંટારા કહેવાય અને દેશો કે ગામો અન્યના પડાવી લેવાં તે મોટા ચોરો કે મોટા લુંટારાઓ ગણાય, વાત એકની એકજ છે.

આ સર્વમાં રૈદ્ર પરિણામ હોય છે. ભયંકર રીતે–નિર્દય રીતે હજારો જીવોનો સંહાર કરવો પડે છે. અન્યની વસ્તુ પોતાની કરતાં વિવિધ પ્રકારના છળ, પ્રપંચો કરવાં પડે છે. તે વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરવો તે ઠીક લાગે છે. પણ થોડાજ વખતમાં તે પ્રિય વસ્તુઓને અનિચ્છાએ પણ આંહી મૂકીને અન્ય જન્મમાં પ્રયાણ કરવું પડે છે. આ રૌદ્ર પરિણામનાં ફલ ભોગવવા માટે જીવોને નરક સિવાય બીજું યોગ્ય સ્થાન હોતું નથી.

બસ થઇ રહ્યું? મારૂં મારૂં કરી જીવોને ત્રાસ આપી, જીવોનો નાશ કરી, મેળવેલું ધન, પૃથ્વી અને સુંદર સ્ત્રીઓ, આમાંથી થોડું સાથે તો લેતા જાઓ! ના શા માટે પાડોછો? ઇચ્છા તો ઘણી છે પણ તે લઇ શકાય તેમ છેજ નહિ. ત્યારે હવે શું કરશો? માખીની માફક હાથ ઘસતાજ જવાના? પણ એટલાથી પતવાનું નથી. આગળ તો ચાલો. તમારી રાહ જોઇને પેલા માણસો બેઠા છે. શા માટે? બદલો લેવા માટે. શાનો બદલો? તેનોજતો. બાપાનો માલ તો નજ હતોને? આવા અનેક અનુભવો કરતો, મનના સંકલ્પોથી રૌદ્ર રૂપોને ખડાં કરતો છેવટે નરકગતિમાં આ પાપોનો બદલો અનુભવે છે. હે માનવો! રૈદ્રધ્યાન અવશ્ય ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે.

## સંરક્ષણાનુબંધી રૈદ્રધ્યાન.

**बह्वारंभ परिग्रह संग्रामै, जंतु घाततो रक्षां**
**कुर्वन् परिग्रहादेः रक्षा रौद्री ति विज्ञेयं ॥ ९२ ॥**

ઘણો આરંભ કરીને, ઘણો પરિગ્રહ મેળવીને, સંગ્રામ (લડાઇઓ) કરીને, અને જીવોનો ઘાત કરીને, પરિગ્રહાદિની રક્ષા કરતાં, (રક્ષણ નિમિત્તે થતું રૈદ્રધ્યાન) તે રક્ષારૌદ્રિ જાણવું.

**ભાવાર્થ**—મેળવેલા ધન, ધાન્ય, પૃથ્વી, સ્ત્રી આદિના રક્ષણ કરવા નિમિત્તે જીવોનો સંહાર કરવા સુધીના વિચારો કરવા તે રક્ષા રૈદ્રધ્યાન કહેવાય છે. જીવોનું ધાર્યું કાંઇ થતું નથી. જીવ ધારે છે કાંઇ અને બને છે કાંઇ જુદુંજ. પુન્યને આધિન લક્ષ્મી આદિ ભોગ્ય પદાર્થો રહેલા છે. પુન્ય ઓછું થતાં હોય તે પણ વસ્તુ, રક્ષણ કરવા માટે અનેક ઉપાયો

કરવા છતાં રહેતી નથી. અને પુન્યની પ્રબળતા થતાં ન હોય તે પણ વસ્તુ, અનિચ્છાએ આવી મળે છે. તેને ફેંકી દ્યો, અન્યને આપી દ્યો. તોપણ તે જુદી રીતે પાછી તમારી પાસે આવ્યા વિના રહેતીજ નથી. રક્ષણ કરો કે ન કરો પરિણામ તો આવવાનું છે તેતો આવ્યા વિના રહેતુંજ નથી. છતાં તે પરિગ્રહાદિનું રક્ષણ કરવા માટે આરંભ કરો, અનેક ગુપ્ત મુકામોમાં રક્ષણ કરો, મોટા મોટા કિલ્લાઓ બાંધી તેમાં પુરી રાખો, તેના રક્ષણ નિમિત્તે અનેક પ્રકારની સામગ્રીમાં વધારો કરો, વીર યોદ્ધાઓને રાખી તેનું રક્ષણ કરાવો, છેવટે તેના બચાવ માટે, હજારો જીવોના પ્રાણ જાય તેવા સંગ્રામો-લડાઈઓ કરો, પણ આનું પરિણામ તમારા પોતાના સંબંધમાં અહિતકારી આવશે. રૈાદ્ર પરિણામનો વધારો થશે. વાયુના ઝપાટામાં દીપક સ્થિર રહી શકતોજ નથી. લક્ષ્મી આદિ વૈભવ પુન્યનેજ આધિન છે. જરૂર હોય તો તેનોજ વધારો કરો, ડાળને પાણી ન સીંચો, મૂળને પાણી પાઓ.

( ધનાદિના રક્ષણ નિમિત્તે જીવો કેવા વિચારો કરે છે. )

**शस्त्रै ररीणां हि शिरांसि भित्वा, दग्ध्वा पुरग्राम ग्रहारि देशान्**
**माप्स्ये ह मैश्वर्य मनन्य साध्यं, स्वगृण्हतां वा थ तथा करिष्ये॥९३॥**

શસ્ત્રોવડે, શત્રુઓનાં મસ્તકો કાપીને, શત્રુઓના-શહેર, ગામ, ઘર, અને દેશોને બાળી નાંખીને, કોઇ સાધ્ય (સ્વાધિન) ન કરી શકે તેવું ઐશ્વર્ય હું અહિં પ્રાપ્ત કરીશ. અથવા મારૂં પોતાનું ધન કોઇ લેઇ લેશે તો પણ તેમજ કરીશ. ( તેનાં મસ્તકો કાપી-તેના ગૃહાદિ બાળી નાંખી મારૂં ધન પાછું મેળવીશ. )

**सत्त वह वेह बंधण, डहणं कण मारणाइ पणिहाणं**
**अति कोहग्गह घथ्थं, निग्घिण मणसो हम विवागं ॥ १ ॥**

જીવોનો વધ કરવો, કરકશરીતે તાડના કરવી, નાસીકાદિ વિંધી-નાંખવી, ખીલા પ્રમુખ સાથે બાંધી રાખવા, અથવા દોરડા કે, બેડી પ્રમુ-ખથી રોકી રાખવાં, દહન-બાળીદેવાં, લોઢા પ્રમુખના સળીયાથી આંકવા અને જીવથી મારી નાંખવાં, એટલે પ્રાણથી જુદાં કરવાં. ઇત્યાદિ કરવામાં એકાગ્રતા, તલ્લીનતા, વિચારદ્વારા કરવી. જીવોનો નાશ ઇત્યાદિ કાંઈ કર્યું ન હોય, તથાપિ અતિસેં ક્રોધ, રૂપ ગ્રહથી પરાભૂત થઈ અર્થાત્ અતિ ક્રોધ વડે નિર્દય મન કરી તેવા વિચારો કરવા તે પણ અધમ-નરકાદિ ગતિ આપનાર પરિણામોવાળું રૈાદ્રધ્યાન છે.

**पिसुणा सब्भासब्भूय, भूत घायादि वयण पणिहाणं**
**मायाविणोऽइसंधण परस्स, पछछन्न पावस्स ॥ २ ॥**

ચાડી ચુગલી કરવી, અનિષ્ટ સુચક, વચન બોલવાં, મકાર ચકારાદિ અસત્ય બોલવું, અસદ્‌ભૂત બોલવું, એટલે ન હોય તેને હોય કહેવું, હોય તેને છુપાવવું, અથવા જુદી રીતે કહેવું, જીવોનો ઘાત થાય તેવાં ( છેદો. ભેદો, કાપો, મારો વિગેરે વચન દૃઢ અધ્યવસાયથી બોલવાં, તથા માયાવી કપટીઓમાં,–પરને ઠગવામાં પ્રવૃત્તિ કરનારાઓમાં અને ગુપ્ત રીતે—છુપી રીતે પણ પાપ કરનારાઓમાં તથા કપટ પ્રપંચના કુટ પ્રયોગ કરનારાઓમાં આ રૌદ્રધ્યાન હોય છે.

**तह तिव्व कोह लोहा उलस्स भूओ व घायण मणज्जं**
**परदव्व हरण चित्तं परलोयावाय निरवेखं ॥ ३ ॥**

તેમજ તિવ્ર ક્રોધ અને લોભથી વ્યાકુલ થઇ પરલોકમાં નરકાદિ કષ્ટોથી નિરપેક્ષ બની જીવોનો ઘાત કરીને અન્યનું દ્રવ્ય હરણ કરવાનું મન કરવું યા મનમાં લાવવું તે અનાર્ય કામ છે–રૌદ્રધ્યાન છે.

**सद्दाइ विसय साहणं धण संरखण परायण मणिठं**
**सव्वाभि संकण परो व घात कलुसाउलं चित्तं ॥ ४ ॥**

શબ્દાદિ પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયો મેળવવામાં સાધનરૂપ ધનના રક્ષણ કરવામાં તત્પર રહેવું તેમાં પણ સર્વ મનુષ્યોથી શંકા પામતા રહેવું એટલે કોઇનો વિશ્વાસ ન કરતાં સર્વથી શંકા કરવી કે, રખેને આ મારૂં ધનાદિ લઇજશે, અને તે શંકાને લઇ પરનો ( શંકાવાળા સર્વ જીવોનો ) ઉપઘાત કરવા માટે કલુષીત–મલીન અને વ્યાકુલ ચિત્ત કરવું– ( મનમાં તેવા વિચારો કર્યા કરવા ) તે અનિષ્ટ છે રૌદ્ર ધ્યાન છે. તેનું પરિણામ ખરાબ છે.

**આ રૌદ્રધ્યાનકોને હોય છે ?**
**કેટલા ગુણસ્થાનક સુધી હોય છે ?**

**इय करण कारणाणु मइ, विसय मणु चिंतणं चउब्भेयं**
**अविरय देसा संजय, जण मण सं सेविय महन्नं ॥ ५ ॥**

આ પ્રમાણે ( જીવોનીહિંસાદિ ) કરવા, કરાવવા, અને અનુમોદન કરવા રૂપ વિષયના ચિંતનવાળું રૌદ્ર ધ્યાન ચાર પ્રકારનું છે, આ (

રૌદ્ર ધ્યાનના માલીક ) અવિરતિ, અવિરતિસમ્ક્દષ્ટિ અને દેશવિરત ( પાંચમા ગુણસ્થાન સુધીના જીવો છે) તે જીવોના મનથી ચિંતન કરાયેલું રૌદ્રધ્યાન અધન્ય છે. અકલ્યાણ કરવાવાળું છે, પાપકારી અને નિંદનીક છે. ધ્યાનનો પ્રસંગ હોવાથી મનથી સેવાયેલું કે ચિંતન કરાયેલું, એમ મૂળમાં લખવામાં આવ્યું છે કેમકે ધ્યાનના ચિંતનમાં મનની પ્રધાન્યતા છે.

### રૈાદ્ર ધ્યાનનું ફળ.

**एयं चउव्विहं राग दोस, मोहं कियस्स जीवस्स**
**रुद्दं झाणं संसार, वद्धणं नरयगइ मूलं ॥ ६ ॥**

રાગ, દ્વેષ, અને મોહના લક્ષણ ( ચિન્હ ) વાળા જીવને આ ચાર પ્રકારનું રૌદ્ર ધ્યાન સંસારની વૃદ્ધિ કરનાર અનેક નરક ગતિના મૂળ સમાન છે ( ઓઘથી સંસાર વધારનાર છે. અને વિશેષથી નરકગતિ આપનાર છે. )

### રૈાદ્ર ધ્યાનની લેશ્યાઓ.

**कापोत, नील काला आति सांक्लिष्टा भवंति दुर्लेश्या**
**रौद्र ध्यान परस्य तु नरस्य नरकातिथे मोहात् ॥ २४ ॥**

રૌદ્ર ધ્યાનમાં તત્પર અને નરક ગતિના અતિથિ--પરોણા થનારા મનુષ્યને મોહના કારણથી ઘણી કિલષ્ટ અને ખરાબ કાપોત, નીલ અને કૃષ્ણ લેસ્યા હોય છે.

### રૈાદ્ર ધ્યાનનાં લક્ષણો--કે ચિન્હો.

**क्रुरता चित्तकाठिन्यं, वंचकत्वं कुदंडता**
**निस्तृंशत्वं च लिंगानि, रौद्रस्योक्तानि सूरिभिः ॥ ९५ ॥**

ક્રુરતા, હૃદયની કઠિનતા ( કઠોરતા, ) ઠગવા પણું, અસહ્ય દંડ આપવાપણું, નિર્દયપણું, આ સર્વ રૌદ્રધ્યાનવાળા જીવોના ચિન્હો આચાર્યોએ કહ્યાં છે.

**ભાવાર્થ.**—જેના રોમે રોમમાં ક્રુરતા વ્યાપી રહેલી હોય છે, વિના અપરાધે કે થોડા અપરાધે જીવોને રીબાવી રીબાવીને મારે છે. પશ્ચાતાપ વિના અસહ્ય દંડ આપે છે. પાપ કરીને જેને પશ્ચાતાપ થતો નથી, જીવોને દુઃખી કરીને કે મારીને આનંદ પામે છે, હૃદય પીગળી જાય તેવા અન્યના વિલાપ કે તેવી આજીજી કરવા છતાં પણ પથ્થર જેવું જેનું હૃદય હોય છે એટલે જેના હૃદય ઉપર તેની કાંઈ પણ અસર થતી નથી, બીજાને ઠ-

ગવામાંજ પોતાની બુદ્ધિનું સાર્થકપણું માને છે, અયોગ્યરીતે જીવોને દંડે છે. અન્યનો નાશ કરીને અન્યના ભોગે પોતાનું કામ સાધી લેછે. અનેક જીવોનો સંહાર કરીને પણ પોતે સુખી થવા પ્રયત્ન કરે છે. આ સર્વ રૈાદ્ર ધ્યાનવાળા જીવોનાં લક્ષણ છે.

**परवसणे अभिणंदइ, निरविरको निद्दओ निरणुतावो**
**हरिसिज्जइ कयपावो, रूद्द झाणो वगय चित्तो ॥ १ ॥**

પરને સંકટમાં પડેલો જોઇને આનંદ પામનાર, આ લોકમાં તથા પરલોકમાં દુઃખ ભોગવવાં પડશે તેની અપેક્ષા—દરકાર નહિં રાખનાર, દયાહિન—નિર્દયતા વાપરનાર, અકાર્ય કરીને પશ્ચાતાપ નહિં કરનાર, પાપ કરીને હર્ષ પામનાર આ સર્વ રૈાદ્રધ્યાનવાળાનાં મનનાં લક્ષણો છે. આ લક્ષણોથી રૈાદ્રધ્યાનવાળા જીવને ઓળખી શકાય છે અથવા આ લક્ષણો જેમાં હોય તેને રૈાદ્રધ્યાન વર્ત્તે છે એમ સમજવું.

**રૈાદ્ર ધ્યાનનો ઉપસંહાર કરે છે.**

**क्वाचि त्क्वाचि दमि भावाः प्रवर्त्तंते पुनारापि**
**प्राग् कर्म गौरवाच्चित्रं प्राय संसार हेतवः ॥ ९६ ॥**

પુર્વકર્મની અધિકતાથી કોઇ કોઇ વખત આ રૈાદ્રધ્યાનના પારણામો ફરી ફરીને પણ જીવમાં પ્રગટ થઇ આવે છે. આશ્ચર્ય છે કે તે ભાવો પ્રાયે સંસારના હેતુભૂત થાય છે.

**ભાવાર્થ.** આ શ્લોકમાં પ્રાયઃ શબ્દ મૂકયો છે, તે એમ સૂચવે છે કે કોઇ વખત તેવા પરિણામો સંસારના હેતુભૂત થાય છે;તો કોઇ વખત સંસારના હેતુભૂત નથી થતા. આવા રૈાદ્રધ્યાનના વિચારો અને કર્તવ્યો સંસારના હેતુભૂત નથી થતા એમ કહેવામાં એ તાત્પર્ય રહેલું છે કે કેટલાક મનુષ્યોમાં પૂર્વકર્મ એવી ગૈારવતાથી રહેલું હોય છે કે તે ખરાબની સાથે સારાં કર્મનાં બીજો પણ હોય છે. આવા નિમિત્તોથી ખરાબ ભોગવાઇ ગયું હોય અને હવે સારાં કર્મનો ઉદય થવાનો હોય એ નિમિત્તથી તેની વિચારશક્તિ બદલાય છે. આ બાજુ પોતાના ખરાબ કર્તવ્યનો બદલો જે પોતાને અસહ્ય દુઃખરૂપ મળેલો હોય છે એટલે તે નિમિત્તે પણ વિચાર શક્તિ બદલાય છે કે અહો ! જેમ મને આ દુઃખ ખરાબ લાગે છે, સહન થતું નથી. મારા ઉપર બળવાન્ મનુષ્યો ત્રાસ વર્ત્તાવે છે, તે જેમ મને ઠીક નથી લાગતું, તેમ મારૂં વર્ત્તન બીજાને કેમ ઠીક લાગતું હશે ? મને જે દુઃખ

થાય છે તે ઠીક નથી લાગતું તે અન્યને કેમ લાગતું હશે ? મારાં કર્તવ્યને બદલો મને કેમ નહિ મળે ? ઇત્યાદિ વિચારદ્વારા કે કોઇ પૂર્વજન્મનાં સારા સંસ્કારના ઉદયને લઈ મહાત્મા પુરૂષોનો સત્સંગ થવાથી આ વિચારો પલટાઇ પણ જાય છે. એટલે સંસારના હેતુભૂત રૌદ્રપરિણામને વિખેરી પણ નાંખે છે. તેથી તે ભાવો-પરિણામો સંસારના હેતુભૂત થતા નથી. આથી એમ જણાવવામાં આવે છે કે સંસારના હેતુભૂત કારણો પણ કોઇ સુંદર નિમિત્તવડે પરાવર્તન પામી સંસારથી છુટવાના નિમિત્તરૂપ બને છે પણ આવા પ્રસંગો કોઇ કોઇ વખતજ બને છે. એટલે આર્તધ્યાન કે રૌદ્રધ્યાનના નિમિત્તોનું પોષણ ન મળે તે માટે સાવચેતી રાખી તેનાથી વિપરીત રીતે કોઇ એવા ઉત્તમ નિમિત્તરૂપ સદ્ગુરૂ કે સત્સંગનું સેવન કરવું કે જેથી પૂર્વનાં ખરાબ પરિણામો પલટાઇ જઈ તેની જગ્યા ઉત્તમ પરિણામોને મળે. આ કહેવાથી રૌદ્રધ્યાન પ્રકરણ સમાપ્ત થયું.

---

## પ્રકરણ સાતમું.

### ધર્મધ્યાનનું સ્વરૂપ.

**प्रविश्याथ शमांभोधिं, योगाष्टांगानि चिंतयेत्**
**दुष्टानुष्टानतो भग्नो, मनःशुद्धि कृते मुनिः ॥ ९७ ॥**

દુ:ખદાઇ અનુષ્ટાનથી વિરામ પામી, પાછા હઠી, મનની શુદ્ધિ કરવાને માટે મુનિએ સમભાવના સાગરમાં પ્રવેશ કરીને યોગનાં આઠ અંગનો વિચાર કરવો.

**ભાવાર્થ.** ઉત્તમ ધ્યાનમાં મન: શુદ્ધિની પૂર્ણ જરૂર છે. મન શુદ્ધ થયા વિના ધ્યાન થઇ શકતું નથી અથવા મન શુદ્ધ કરવા માટે ધ્યાનની જરૂર છે. મન શુદ્ધ હોય તો ધ્યાન થાય અને ધ્યાન હોય તો મન:શુદ્ધિ થાય. આ પ્રમાણે બન્ને અન્યોઅન્ય કારણ છે. મન જેમ શુદ્ધ થતું ચાલે છે, તેમ ધ્યાન સ્થિરતા પામતું જાય છે. જેમ ધ્યાનમાં સ્થિરતા અનુભવાય છે તેમ મન શુદ્ધ થતું ચાલે છે. ધીમે ધીમે બન્ને સાથે વૃદ્ધિપામી પૂર્ણ સ્થિતિએ પહોંચે છે.

આ મન:શુદ્ધિ માટે ખરાબ-આર્ત્ત, રૌદ્રધ્યાનવાળા વિચાર કે અનુષ્ઠાનથી તો અવશ્ય પાછા હઠવુંજ જોઇશે. પણ સાથે, સમભાવમાં પણ પ્રવેશ કરવો પડશે. સમભાવ વિના સ્વભાવથી ચપળતાવાળું મન સ્થિરતા પામતું નથી કે વિશુદ્ધ બનતું નથી.

વિષમ ભાવ વાળું મન રાગદ્વેષનું પોષક છે. અથવા રાગદ્વેષની પરિણતિથી મનમાં વિષમ-વિપરીત ભાવના થાય છે. તેથી મન વધારે મલીન થાય છે.

સમભાવ માટે શ્રીમાન્ યશોવિજયજી લખે છે કે વિકલ્પો એજ વિષય છે, તેથી પાછા હઠવું, અને આત્માના શુદ્ધ સ્વભાવનું આલંબન કરવું. આવી મહાનજ્ઞાનની, પરિપાક અવસ્થા તેને સમભાવ કહે છે.

આ મારા-તારાપણાને ઉત્પન્ન કરનાર વિકલ્પોને, હઠાવવા માટે-વિષમભાવને દૂર કરવા માટે તેઓશ્રી લખે છે કે-કર્મની વિષમતાથી ભિન્ન ભિન્ન આકૃતિઓ, સુખી દુઃખી, રાગી, દ્વેષી, વિગેરે પરિણતિઓ ઉત્પન્ન થયેલ છે. તે કર્મની વિષમતાનો તમે વિચાર નહિં કરો, પણ જ્ઞાનાંશવડે આ આખા વિશ્વને, સરખું જુઓ. દરેક આત્માઓમાં-જીવોમાં આત્મસ્વરૂપનો-જ્ઞાનનો સ્વભાવ રહેલ છે. તે જ્ઞાન સ્વભાવથી સર્વ જીવો-સર્વ આત્માઓ એક સરખા છે. તેમાં જરાપણ ભિન્નતા તમે જોઇ નહિં શકો. જ્ઞાન ગુણ જે પૂર્ણતા પામેલ આત્મામાં છે. તેજ જ્ઞાન ગુણ આપણા જેવા અપૂર્ણ સ્થિતિ ભોગવતા જીવોમાં પણ છે. માટે જ્ઞાનગુણ સર્વમાં સરખો છે. તેમાં વિષમતા નથી. તેજ જ્ઞાનગુણની સાથે સર્વ આત્માઓને અભેદરૂપે જુઓ. એટલે તમારો આત્મા જ્ઞાન ગુણ વડે બીજા સર્વ આત્મામાં રહેલા જ્ઞાન ગુણ સાથે અભેદ-એકરસ જેવો અનુભવ કરશે આથી રાગ દ્વેષની પરિણુતિ વડે મારા-તારાપણાના ભેદથી જે વિષમતા ઉત્પન્ન થતી હતી તે થતી અટકશે. કારણ તે પણ જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા, અને હું પણ જ્ઞાનસ્વરૂપ આત્મા. આવી રીતે આખું વિશ્વ પણ(સર્વજીવો)જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા છે તો કોની સાથે ભેદભાવ રાખવો—મારૂં તારૂં કરવું ? વિષમતા માત્ર કર્મની ઉપાધિમાં રહેલી છે. જુદાં જુદાં કર્મને લેઈ, જુદાં જુદાં શરીરો, જુદા જુદા વિચારો, અને જુદા જુદા અનુભવો થાય છે. આ સર્વ કર્મની ઉપાધિ છે. તે ઉપાધિને માટે એમ માનો કે ઘડીભર તે ઉપાધિ સર્વ આત્માથી અલગ ઉભી રહી છે.તો તે વખતે તમે સર્વમાં શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ-તમારા શુદ્ધ સ્વરૂપથી જરાપણ ભિન્નતા ધારણ નહિં કરનાર આત્મસ્વરૂપ સિવાય બીજું શું દેખી શકશો ? કશુંજ નહિં. શુદ્ધ આત્માજ. આથી નિર્ણય થાય છે કે ઉપાધિ માત્ર કર્મની વિષમતાની છે. અને તેને લેઇને જ મનની ચંચળતા છે આ સમભાવ--આત્માના મૂલ સત્તા સ્વરૂપ તરફ સર્વની દૃષ્ટિ થાય. અથવા સર્વ જીવોમાં રહેલ સત્તા સ્વરૂપ તરફ લક્ષ થાય તો સમભાવ સહજ પ્રાપ્ત થાય છે.વિકલ્પો રહેતા નથી.આત્માના સ્વરૂપ

સાથે અભેદતા થઇ રહે છે. આજ સમભાવ છે. આ સમભાવવાળોજ મોક્ષ પામે છે. બીજાને મોક્ષ પ્રાપ્તિનો અધિકારજ નથી.

અષ્ટકજી. શ્રીમદ્ યશો વિજયજી.

विकल्प विषयो त्तीर्णः स्वभावालंबनःसदा
ज्ञानस्य परि पाकोयः सशम परिकीर्त्तितः        १
अनिच्छन् कर्म वैषम्यं, ब्रह्मांशेन शमं जगत्
आत्माभेदेनयः पश्ये दसौ मोक्षं गमी शमी.    १

સમભાવથી સમ્યક્દૃષ્ટિ થાય છે અને તેથી આવતાં કર્મ અટકી જાય છે. તથા પૂર્વ કર્મની નિર્જરા થાય છે. કર્મનાં આવરણો આત્માની આડેથી ખરી પડે છે—સમભાવના તાપથી પીગળી જાય છે.

વિચારવાનો ! તમે વિચાર કરી જોશો તો જરૂર તમને ખાત્રી થશે કે તમારા મનમાં જે જે સંકલ્પ વિકલ્પો ઉઠે છે તે બહારના સજીવ કે નિર્જીવ પદાર્થની રાગદ્વેષવાળી જે છાપ તમારા અંતઃકરણમાં પડી છે તેનુંજ પરિણામ છે. જેવું આલંબન સામું રાખશો તેવીજ છાપ—તેવુંજ પ્રતિબિંબ તમારા હૃદયમાં પડશે. સામાને તમે જેટલે દરજ્જે હલકો માનશો તેને જોતાં તમારૂં મન તેવાજ હલકા આકારે પરિણામશે. તમારો ઉપયોગ તેવા આકારે પરિણમ્યા વિના તેનો તમને બોધ નહિંજ થાય. તમે તમારા મનને સામી વસ્તુને જેવી માનવાને માટે નિશ્ચિત કરી આપ્યું છે, તેતો તેવીજ રીતે તેને માનશે. અને તેવે પ્રકારે તેના તરફ વર્ત્તન રાખી ગુણ અવગુણ ગ્રહણ કરશે. એક સન્મુખ સ્ત્રી ઉભી છે તેને તમે જો બહેન પણે માનશો તો તરતજ મન તે તરફ વિકારભાવથી જોતું અટકી જશે અને બેહેન તરફના પ્રેમથી તે તરફ વર્ત્તન કરશે. અને તેને પોતાની સ્ત્રી તરીકે માનશો એટલે બહેનનો ભાવ સમુળગો ચાલ્યો જઇ સ્ત્રીપણાના ભાવને ઉચિતતાવાળું તમારૂં આચરણ તેમના તરફ થશે. આવીજ રીતે તમે જ્યારે તમારા પોતાના બચાવને માટે—આત્માની ઉન્નત ગુણશ્રેણી તરફ ચડવા માટે શ્રીમાન્ યશોવિજયજી મહારાજના શબ્દોમાં કહીએ તો તમારા અંતરૂમાં સર્વ આત્માઓને કે જેઓ અત્યારે કર્માધિન સ્થિતિમાં દેહાશ્રિત થઇ રહેલા છે તેઓને, સત્તાગત શુદ્ધ સ્વરૂપે જોવાની ટેવ પાડશો. જે જે દેહધારી તરફ તમારી દૃષ્ટિ પડે તે તે શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ છે, એમ તમારા હૃદયમાં ઠસાવશો તો તમારી તેટલે તેટલે

દરજજે આત્મદષ્ટિ થશે. તમારૂં મન વારંવાર તેવા તેવા પ્રસંગે આત્માકારે પરિણામ પામશે—દેહભાવ ભૂલાતો જશે. અને શુદ્ધ આત્મદષ્ટિ—શુદ્ધ આત્મસંસ્કાર જાગૃત થતા જશે. હૃદયમાં સચોટ થતા જશે. આનું પરિણામ એ આવશે કે રાગ,દ્વેષ, અભિમાન આદિની પરિણતિ મંદ પડી જશે. અને નિર્વિકાર આત્મદષ્ટિ મજબુત થતી જશે. આ સમભાવની પ્રાપ્તિ થતાં મન નિર્મળ થશે, એટલે પછી તમારૂં કર્ત્તવ્ય નિર્વિઘ્ન થશે. તેમાં વિકલ્પો આવી અંતરાય પાડે છે, તે બંધ થશે. અને આવરણ દૂર થતાં જીવન આનંદમય થશે. વધારે શું કહેવું ? જેને આ અભ્યાસ કરેલો છે તેજ તેનો અનુભવ જાણે છે. આ સમભાવપૂર્વક કોઇપણ આત્મિક માર્ગમાં પ્રવેશ કરાશે તો જરૂર તેમાં વિજય થયા વિના રહેશેજ નહિં.

આ સમભાવરૂપ સમુદ્રમાં ડુબકી મારીને સારીરીતે પ્રવેશ કરીને યેાગનાં આઠ અંગ સંબંધી વિચાર કરવો.

આ સમભાવમાં પૂર્ણ પ્રવેશ થઇજ જાયતો પછી કાંઇ જરૂર રહેતી નથી પણ શરૂઆતમાં સામાન્યરીતે અને થેાડા વખત માટેજ પ્રવેશ થઈ શકે છે. એટલે થોડો પણ સમભાવમાં પ્રવેશ કરીને તે સ્થિતિ કાયમ ટકાવવા માટે આઠ અંગ યેાગનાં છે તેનો વિચાર કરવો. યેાગનાં આઠ અંગો પણ મનઃશુદ્ધિ માટેજ આદરવા કે વિચાર કરવા યોગ્ય છે. પૂર્વે કહેલ સમભાવમાં મનની જે શુદ્ધિ થાય છે તેવી બીજા કશાથી થતી નથી. છતાં શરૂઆતમાં તે સમભાવ આવતો નથી. આવેતો ટકી રહેતો નથી એટલે યેાગનાં અંગોની જરૂરીયાત પહેલી સ્વીકારવામાં આવી છે.

### યેાગનાં આઠ અંગ.

**यम नियमासनबंधं. प्राणायमें द्रियार्थ संवरणं**

**ध्यानं ध्येय समाधि, योगाष्टांगानि चेति भजः ॥ ९८ ॥**

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, ઇંદ્રિયોને વિષયોથી રોકવી ( પ્રત્યાહાર )ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ યેાગનાં આઠ અંગો છે તેનું સેવન કરો.

### યમાદિનું સ્વરૂપ.

**सप्तदश, भेद संयम, धरो यमी शौचतादियुत नियमी**

**पद्मासनादि सुस्थः प्राणायाम प्रयासीच. ॥ ९९ ॥**

સત્તર પ્રકારે સંયમ ધારણ કરનાર યમી, શૌચ આદિયુક્ત સંયમી,

પદ્માસન આદિ આસને સારીરીતે બેસનાર આસની, પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનાર પ્રાણાયામી કહેવાય છે.

ભાવાર્થ—પાંચ મહાવ્રત પાળવાં, પાંચ ઇંદ્રિયોનો જય કરવો, ચાર કષાય ઉપર વિજય મેળવવો અને ત્રણ યોગોની ગુપ્તિ કે વિરતી રાખવી, આ સત્તર પ્રકારનો સંયમ છે.

અહિંસા, સત્ય 'અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ આ પાંચ પ્રકારે મહાવ્રત છે, તેને યમ પણ કહે છે.

જેમાં હલન, ચલન, વેદન સ્વભાવ હોય છે તેને જીવ કહે છે. તે જીવો શરીરની ઉપાધિ ભેદથી અનેક પ્રકારના છે. તે સર્વ જાતના જીવોની હિંસા મનથી, વચનથી અને શરીરથી ન કરવી, ન કરાવવી, અને કરનારાઓને અનુમોદન ન આપવું–સારૂં ન માનવું તે અહિંસા નામનું મહાવ્રત કહેવાય છે.

આ અહિંસા મહાવ્રત દ્રવ્યથી, ક્ષેત્રથી, કાળથી અને ભાવથી એમ ચાર પ્રકારે સમજીને પાળવું જોઇયે.

દ્રવ્યથી કોઇપણ જીવોનો નાશ ન કરવો, ક્ષેત્રથી સર્વ લોકની અંદર રહેલા જીવોનો નાશ ન કરવો, કાળથી, દિવસ હોય કે રાત્રી હોય તો પણ કોઇ જીવોનો નાશ ન કરવો, ભાવથી રાગના કારણે કે દ્વેષના કારણે કોઈ પણ જીવોની હિંસા ન કરવી.

કષાયના યોગથી ( રાગદ્વેષના યોગથી ) કષાયરૂપે પરિણમન થયેલા મન, વચન, કાયાના યોગથી પોતાના કે પરના દ્રવ્ય તથા ભાવપ્રાણનો ઘાત કરવો તે હિંસા છે.

## નિશ્ચય અહિંસા.

રાગ, દ્વેષ, મોહ, કામ, ક્રોધ, લોભ, ભય, હાસ્ય, પ્રમાદ આદિ ભાવોનું પ્રગટ ન થવું તે અહિંસા છે. રાગાદિ ભાવોની ઉત્પત્તિ થવી તે હિંસા છે.

રાગાદિવિના, કદાચ પ્રાણનો નાશ થાય તો પણ હિંસા લાગતી નથી. રાગાદિભાવને વશ થઇ, પ્રમાદથી વર્ત્તન કરનારને જીવનો ઘાત થાય કે ન થાય, તોપણ નિશ્ચે હિંસા લાગે છે. કેમકે આત્મા કષાય ભાવવાળો થઇ પ્રથમ પોતાના આત્માને હણે છે. ( કર્મથી આવરિત કરે છે ) પછી બીજા જીવોની, હિંસા થાઓ કે ન થાઓ પણ આત્મઘાત તો અવશ્ય થાય છે. માટે આત્મપ્રદેશ ઉપર કર્મરજ લાગવા ન દેવી–તેવા પરિણામ થવા ન દેવા, તે નિશ્ચયથી અહિંસા છે.

## વ્યવહારથી બીજું મહાવ્રત.

કોઈ પણ પ્રકારનું અસત્ય--જુઠું ન બોલવું, પણ પ્રિય, હિતકારી અને સત્ય વચન બોલવું.

ક્રોધથી, લોભથી, ભયથી અને હાસ્ય કરવારૂપ કારણથી એમ અસત્ય ચાર પ્રકારે બોલાય છે, તેનો ત્યાગ કરવો.

દ્રવ્યથી સર્વ વસ્તુઓના સંબંધમાં અસત્ય ન બોલવું. ક્ષેત્રથી લોક અને અલોકના સંબંધમાં અથવા લોકના કોઇ પણ ભાગમાં રહી અસત્ય ન બોલવું.

કાળથી દિવસે અગર રાત્રિએ અસત્ય ન બોલવું.

ભાવથી રાગ કે દ્વેષના કારણે અસત્ય ન બોલવું.

મનથી, વચનથી કે શરીરથી અસત્ય બોલવું નહિં. બોલાવવું નહિં, અને બોલનારને અનુમોદન ન આપવું. આ બીજું મહાવ્રત છે.

## નિશ્ચયથી બીજું મહાવ્રત.

આત્મા એજ આપણે છીયે. અથવા આત્મા એજ આપણી વસ્તુ છે. તેનાથી પર જે પુદ્‌ગલ–જડ વસ્તુ છે તે અન્ય છે. પર છે, પારકી છે. તે પરવસ્તુ–પુદ્‌ગલીક વસ્તુને પોતાની ન માનવી–ન કહેવી. દેહને આત્મા ન કહેવો આત્માનેજ આત્મા કહેવો. પરવસ્તુને પર કહેવી. કાંઈ પણ વ્યવહારીક વચન બોલતાં પોતે આત્મા છે એમ માની વ્યવહારને ખાતર મારા તારાપણાના શબ્દનો ઉપયોગ જાગૃત રહીને કરવો, તે નિશ્ચયથી બીજું મહાવ્રત છે.

## વ્યવહારથી ત્રીજું મહાવ્રત.

કોઇની કાંઇ પણ વસ્તુની ચોરી કરવી નહીં. માલીકની રજા સિવાય વસ્તુ ગ્રહણ ન કરવી. કોઇ પાસે લેવરાવવી નહિં. લેનારને અનુમોદન ન આપવું તે ત્રીજું મહાવ્રત છે.

તે મહાવ્રતમાં દ્રવ્યથી, લઇ શકાય કે રાખી શકાય તેવી કોઇ વસ્તુની ચોરી કરવી નહિં. ક્ષેત્રથી ગ્રામમાં–નગરમાં કે અરણ્યમાં ઇત્યાદિ કોઇપણ સ્થળે ચોરી કરવી નહિં. કાળથી રાત્રિએ કે દિવસે કોઇ પણ વખતે ચોરી કરવી નહિં. ભાવથી રાગ કે દ્વેષના પરિણામથી ચોરી ન કરતાં આ મહાવ્રતનું પાલન કરવું.

## નિશ્ચયથી ત્રીજું મહાવ્રત.

પાંચ ઇંદ્રિયોના ત્રેવિશ વિષયો છે. તેના સુખની ઇચ્છાએ જીવ આઠ

કર્મની વર્ગણાઓ એકઠી કરે છે. આત્મા સિવાય કોઇ પણ વસ્તુ પોતાની નથી. છતાં તે કર્મની વર્ગણાઓ, જે આત્માઉપર લાગેલી છે તે શુભાશુભ કર્મને પોતાનાં માનવાં, શુભ પુન્યનાં પુદ્ગલો તરફ પ્રીતિ રાખવી, તેને મેળવવા પ્રયત્ન કરવો આ કર્મ વર્ગણાનાં પુદ્ગલો આત્માથી પર છે. પરવસ્તુ છે તેને પોતાનાં કરી તેનો સંગ્રહ કરવો. કર્મનો સંગ્રહ થાય-આવાગમન થાય તેવી પ્રવૃત્તિ કરવી તે પણ એક જાતની ભાવ ચોરી છે. આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપ ઉપર જેટલું આવરણ આવે તે પારકી વસ્તુ હોવાથી ભાવ ચોરી છે. આ અંતરંગ પુન્યાદિના અભિલાષાની-ઇચ્છાની નિવૃત્તિ કરવી તે ત્રીજું નિશ્ચય મહાવ્રત છે.

## વ્યવહારથી ચોથું મહાવ્રત.

ઉદારિક અને વૈક્રિય એમ બે જાતના વિષયો છે. દેવીઓ કે દેવો સંબંધિ વિષય સેવન તે વૈક્રિય કહેવાય છે. અને મનુષ્ય તથા જનાવર સંબંધી વિષય સેવન તે ઉદારિક કહેવાય છે. આ બન્ને જાતિના વિષયોનો મનથી, વચનથી, અને શરીરથી કરવા, કરાવવા અને અનુમોદન કરવા રૂપે ત્યાગ કરવો તે ચોથું મૈથુન વિરમણ અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય નામનું મહાવ્રત છે.

આ મહાવ્રત પાળવામાં દ્રવ્યથી, દેવ, મનુષ્ય, અને જનાવર સંબંધી વિષયોનો ત્યાગ કરવો. ક્ષેત્રથી ઉર્ધ્વ લોકમાં, અધોલોકમાં અને તિર્યક્ લોકમાં ( સ્વર્ગ, મૃત્યુ અને પાતાળાદિ સ્થાનોમાં ) આ મહાવ્રત પાળવું. કાળથી દિવસ હોય કે રાત્રિ હોય સર્વ કાળે લીધેલ પ્રતિજ્ઞાનો નિર્વાહ કરવો. ભાવથી રાગના કારણે કે દ્વેષના કારણે પણ વિષય સેવન ન કરતાં યાવત્ જીવપર્યંત આ મહાવ્રતનું પાલન કરવું.

## નિશ્ચયથી ચોથું મહાવ્રત.

આત્મા શુદ્ધ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. દેહાદિ ભાવથી તદ્દન અલગ છે તે દૃષ્ટિ ધ્યાનમાં રાખી અંતરંગ વિષયાભિલાષનો ત્યાગ કરી, પોતાની આત્મપરિણતિમાં રમણ કરવું. પરપરિણતિમાં પ્રવેશ ન કરતાં, એટલે પરભાવનું ચિંતન ન કરતાં આત્મિક પરણતિનું ચિંતન કરવું. સ્વભાવરૂપ ઘર મૂકી વિભાવરૂપ ઘરમાં પ્રવેશ ન કરવો, તે બ્રહ્મચર્ય વ્રત છે. વ્યુત્પત્તિ અર્થ પણ એવોજ છે કે બ્રહ્મ ભાવમાં ચાલવું-રહેવું તે બ્રહ્મચર્ય છે.

આત્મભાવમાં રમણ કરવું, પર ભાવથી વિરામ પામવું તે ભાવ બ્રહ્મચર્ય છે.

## વ્યવહારે પાંચમું મહાવ્રત.

ધન, ધાન્ય, ક્ષેત્ર, રૂપું, સોનું, બે પગવાળા અને ચાર પગવાળા જીવો આદિ વસ્તુઓનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. તે અપરિગ્રહ મહાવ્રત છે. ધર્મના સાધનભૂત કે દેહ રક્ષણના હેતુભૂત, ઉપકરણો-વસ્તુઓ વસ્ત્ર પાત્રાદિ, શાસ્ત્ર આજ્ઞા મુજબ, રાખવાં પડે તે પણ મોહ, મમકારાદિ વિના રાખવાં. તે સિવાય મન વચન શરીરથી પરિગ્રહનો સ્વીકાર કરવા, કરાવવા કે અનુમોદિત કરવાનો યાવત્ જીવ પર્યંત ત્યાગ કરવો.

દ્રવ્યથી, સજીવ, નિર્જીવ સર્વ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો. ક્ષેત્રથી સર્વ લોકમાં પરિગ્રહ સ્વીકારનો ત્યાગ કરવો.

કાળથી દિવસે અને રાત્રિએ પરિગ્રહ ગ્રહણનો ત્યાગ કરવો.

ભાવથી અલ્પ મૂલ્યવાળી કે વિશેષ મૂલ્યવાળી વસ્તુઓનો રાગ દ્વેષની પરિણતિથી સ્વીકાર ન કરવો.

## નિશ્ચય પરિગ્રહ મહાવ્રત.

મારાપણાની મમતાનો ત્યાગ કરવો, કોઇ પણ સજીવ કે નિર્જીવ વસ્તુ ઉપર મૂર્છા-આશક્તિ કે મમત્વ ભાવ ન રાખવો તે અપરિગ્રહ સ્થીતિ છે. ત્યાગ દશા છે. બાહ્ય ત્યાગ એ સાધન છે. અંતરંગ ઇચ્છાનો-મમત્વનો ત્યાગ કરવો તે સાધ્ય છે. આત્મા શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. કર્મની કે રાગ દ્વેષાદિની પરિણતિથી મુક્ત છે. નિર્મળ છે. તેના ઉપર આ કર્માદિની ઉપાધિ આવરણ કે કર્મ મળનો તદ્દન અભાવ છે, તે લક્ષ ધ્યાનમાં રાખી આત્માને નિરાવરણ સ્વરૂપે જાણવો અનુભવવો તે અપરિગ્રહ સ્થિતિનું સાધ્ય છે.

રાગ, દ્વેષ અને અજ્ઞાન-ભાવકર્મ તેની ચીકાશે કરી જ્ઞાનાવરણી યાદિ આઠ કર્મ બંધાય છે. તેનો ત્યાગ કરવો, દેહ ઇંદ્રિયાદિ ઉપરથી મૂર્છા ઉતારી શુભા શુભ કર્મ વિકાર તે પણ આત્માથી પર છે એમ જાણી તેનો ત્યાગ કરવો.

## પાંચ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો.

ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો એટલે તેને નિયમમાં રાખવી. ઇષ્ટ વિષયોમાં રાગ કરવો અને અનિષ્ટ વિષયોમાં દ્વેષ કે ખેદ કરવો; એ સ્વભાવને અટકાવીને-બંધકરીને અનુકૂળ કે પ્રતિકુળ જે ઉદય પ્રાપ્ત થાય-પ્રસંગે આવી મળે તેને આનંદથી વધાવી લેવો. હર્ષ કે ખેદ વિના ભોગવી લેવો તે ઇન્દ્રિયનો નિગ્રહ છે. ઇંદ્રિયો પાંચ છે. સ્પર્શના, રસના, ઘ્રાણ, નેત્ર અને કાન આ પાંચે ઇંદ્રિયોના વિષયોમાં રાગદ્વેષ ન કરતાં સમભાવે રહેવાની ટેવ પાડવી.

## કષાયનો જય.

ક્રોધ, માન, માયા, (કપટ) અને લોભ, આચાર કષાય કહેવાય છે. ક્ષમા નમ્રતા, સરલતા અને સંતોષ આચાર કષાય પ્રતિસ્પર્ધિ'ઓ—શત્રુઓ છે જ્યારે જે જે કષાયનો ઉદય થાય, ત્યારે ત્યારે તેનો જય મેળવવા માટે તે તે કષાયના પ્રતિસ્પર્ધિને સન્મુખ ઉભો કરી દેવો. જેમ ટાઢ વધારે પડતી હોય તો તેના પ્રતિસ્પર્ધિ તરીકે અગ્નિ સામો સળગાવવાથી ટાઢ નાશી જાય છે. તેમ આ ચાર ક્ષમાદિને કષાયોના સન્મુખ રાખવાથી, તેનું બળ ઘટી જાય છે. મતલબ કે તેની સામે ક્રોધાદિ ટકી શકતા નથી. તે રીતે ચારે કષાયોનો જય થઇ જાય છે.

## ત્રણ દંડની વિરતી.

જે વડે આત્મા દંડાય તે દંડ. મનદંડ, વચનદંડ અને કાયદંડ. આ ત્રણ દંડ છે. મનની વચનની અને શરીરની અમુક જાતની હલકી પ્રવૃત્તિથી આત્મા દંડાય છે.દંડાય છે એટલે આત્માના ગુણો દબાઇ જાય છે. નવીન કર્મો તેના ઉપર ચડી બેસે છે. અત્માની અનંત શક્તિનું દબાઇ જવું—તેના ઉપર આવરણ આવવું તેજ દંડાવું આંહી સમજવું. તેવી પ્રવૃત્તિથી વિરમવું-પાછા હઠવું-તેવું કામ ન કરવું તે, તે તે દંડોની વિરતિ કહેવાય છે.

ક્રમ એવો છે કે પ્રથમ શરીરદ્વારા ખોટી પ્રવૃત્તિ અટકાવવી, પછી વચનદ્વારા થતી ખરાબ પ્રવૃત્તિ અટકાવવી, અને છેવટે મનને પણ ખરાબ વિચારો કરતાં અટકાવવું. શરીરને અમુક પ્રવૃત્તિથી અટકાવવું તે કામ પ્રથમ મનને અટકાવવા કરતાં સહેલું છે. જ્યાં સુધી શરીર પ્રવૃત્તિ નહિ કરે ત્યાં સુધી એકલા વિચારો તે કાર્ય સાધી નહિંજ શકે.

પ્રથમ મનજ અટકી જાયતો વચન અને શરીર સ્વાભાવિક રીતેજ અટકી પડે છે એ વાત ખરેખર સત્ય છે. તથાપિ મન ઉપર પ્રથમજ કાબુ મેળવી લેવો એ જેને અશક્ય જેવું લાગે છે તેમને માટે પ્રથમ શરીરાદિ ઉપર કાબુ મેળવવો એ કાંઇક સહેલું થાય તેમ છે.

મુખથી બોલવું બંધ કરવુ, તે આપણે આધિન જેવું છે મન કોઇના સંબંધમાં બોલવાનો વિચાર કરે તથાપિ જ્યાં સુધી વચન તે શબ્દોને બાહાર લાવી મુકતું નથી ત્યાં સુધી તે બોલવાના વિચારોથી જે ગેર ફાયદાઓ થવાના હતા તે અટકી પડે છે.

જ્યારે વચન અને શરીર ઉપર કાબુ મેળવાય છે ત્યારે ધીમે ધીમે મન ઉપર પણ કાબુ મેળવી શકાય છે, એટલે નિરંતરની આવા વિચારો

કરવા અને આવા વિચારો ન કરવા એવા વિભાગ કરવાની ટેવ છેવટે મનને પણ કાબુમાં લે છે.

અથવા બીજો ક્રમ આ ત્રણદંડથી વિરમવા માટેનો એ છે કે, મનને સારા વિચારો કરવાની ટેવ પડાવવી. પૂર્વ જન્મમાં મન, વચન, અને શરીરની શક્તિવાળું નામ કર્મ બાંધેલું હોવાથી એ ત્રણે શક્તિઓ આપણને મળી છે. તેથી મન વિચાર કર્યા વિના રહેવાનું નથી અને વચન બોલ્યા સિવાય ચાલશે નહિં તથા શરીરથી પણ હલન, ચલનાદિ ક્રિયા થયા સિવાય રહી શકાશે નહિં. આ ક્રિયાઓ અવશ્ય થવાની છે. અને થાય છેજ. આપણા અનુભવમાં પણ એમજ આવે છે કે વિચાર થાય છે, વચન બોલાય છે અને શરીરથી ક્રિયાપણ થાય છે. ત્યારે આ ત્રણે ક્રિયામાં આપણે એટલો સુધારો કરી શકીએ તેમ છીએ કે, મનથી સારા વિચારો કરવા, મહાન્ પુરૂષોના ગુણોનું મનન કરવું, આત્મ ગુણોનું સ્મરણ કરવું, સદ્–અસદ્ વસ્તુઓનો વિચાર કરવો. પરમાત્માના પવિત્ર નામનો જાપ કરવો. વિગેરે સારાસારા વિચારોમાં, તે મનને જોડી દેવામાં આવ્યાથી મન ખરાબ વિચારો કરતું અટકશે. અહોનિશ અનેક અશુભ વિચારો–સંકલ્પો–મનોરથો, મનો રાજ્યો ખડાં કરવામાં જે ફોગટ મનની શક્તિનો નાશ થાય છે તેનો બચાવ થઇ મનનો આ સારા માર્ગે ઉપયોગ થશે. આ સારી ટેવનો વધારો થવાથી, હલકા ખરાબ વિચાર કરવાની ટેવ ધીમે ધીમે સદંતર નાશ પામશે. મન સ્વાધિન થશે. છેવટે આત્માના પૂર્ણ સ્વરૂપમાં ગળી જશે માટે પ્રથમ સારા વિચારો કરવાની ટેવ મનનેપાડવી એ મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

આવીજ રીતે અન્યની નિંદા, કુથલી, કરતાં વચનને અટકાવીને પરમાત્માના ગુણ કીર્તનમાં, મહાન્ પુરૂષોના ગુણાનુમોદનમાં, ધાર્મિક ઉપદેશમાં કે કોઇને સન્માર્ગે ચડાવવામાં કે તેવાંજ કોઇ પરમાર્થના કામમાં વચનનો વ્યય કરવાથી વચન બોલવાથી થતા અનેક અપરાધો અટકે છે. પોતાથી આગળ વધી શકાય છે અને અન્યને ઉપયોગી રીતે મદદગાર પણ થઇ શકાય છે.

તેવીજ રીતે શરીરને પણ ઉપયોગી કાર્ય, મહાન્ પુરૂષોની સેવામાં, દેવાદિના પૂજનમાં, ધાર્મિક અભ્યાસમાં, ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં, ઉત્તમ પુસ્તકાદિ લખવામાં, કોઇને મદદ કરવામાં તપશ્ચરણમાં, બ્રહ્મચર્યાદિ પાલનમાં, અને ઉપયોગી જીવોની સેવામાં, જોડી દેવામાં આવેતો અશુભ પ્રવૃત્તિ

અટકી જાય છે. શુભમાં વધારો થાય છે અને છેવટે તે શુભમાંથી પણ શુદ્ધમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે સત્તર પ્રકારનો સંયમ કહેલો છે. શરૂઆતમાં આ સંયમનો આદર કરવાની પૂર્ણ જરૂર છે. આ સિવાય મનની મલીનતા ઓછી થતી નથી અને તે ઓછી થયા સિવાય આપણી યોગ્યતામાં વધારો થતો નથી અને યોગ્યતા સિવાય, આપણાથી આગળની ભૂમિમાં પ્રવેશ થઇ શકતો નથી. આ સત્તર પ્રકારના સંયમને ધારણ કરનાર યમી કહેવાય છે. આ **યમ** તે યોગનું પ્રથમ અંગ છે.

## નિયમ.

શૈાચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર પ્રણિધાન આ પાંચ નિયમો કહેવાય છે.

### શૈાચ.

શૈાચ એટલે પવિત્રતા. બાહારથી પવિત્રપણું, શરીર શુદ્ધ સ્વચ્છ રાખવું. વસ્ત્રો સ્વચ્છ પહેરવાં. રહેવાનું મુકામ સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવાવાળું હોવું જોઇએ. આજુબાજુના પદાર્થો એવા હોવા જોઇયે કે મનમાં સ્વાભાવિકજ શાંતિ ઉત્પન્ન થાય.

આંતર્ શૈાચ, મન, વચન, શરીરનું પવિત્રપણું રાખવું, મનમાં કોઇ અશુભ સંકલ્પ ઉત્પન્ન થવા ન દેવો. વચન સત્ય, પ્રિય અને હિતકર બોલવું. કઠોરતાવાળું, નિર્દયતા ભરેલું કે અન્યને અપમાન લાગે, નુકશાન થાય કે સંતાપ થાય તેવું ન બોલવું. શરીરને શુભ વિચારોથી, ગુરૂસેવાથી અને તેવાંજ ધાર્મિક ક્રિયાવાળાં કર્ત્તવ્યોથી એવું પવિત્ર કરી નાંખવું કે, તેનાં દરેક પરમાણુંઓ ધાર્મિક ભાવનાથી, દયાની કોમળ લાગણીથી કે પરમાત્માના સ્મરણથી, પવિત્ર તેજોમય અને શાંતિમય થઇ જાય. તમને જોતાંજ ગમે તેવા કઠોર હૃદયવાળા મનુષ્યના હૃદયમાં પણ દયાની કે કોમળતાની લાગણી અથવા પ્રેમ ઉત્પન્ન થાય. આ સર્વ શૈાચની પવિત્રતા છે. અભ્યાસીઓએ નિરંતર આવી પવિત્રતામાં વધારો કરતા રહેવું જોઇએ.

### સંતોષ.

પરમાત્મા ઉપર કે કર્મ ઉપર વિશ્વાસ રાખનારા શ્રદ્ધાળુ લોકોને પોતાના ઉદર નિર્વાહ કે વ્યવહારના નિર્વાહ માટે પૂર્ણ ભરોંસો હોય છે અને સંતોષ પણ તેઓનેજ આવી શકે છે. પૂર્વ કર્મના પ્રમાણમાં પ્રારબ્ધ યોગે જે આવી મળે તેમાં સંતોષ માનવો. માણુસ જાત ગમે તેટલી ઇચ્છા કરે પણ પ્રારબ્ધથી અધિક મળતું નથી. અને પ્રારબ્ધમાં હોય છે

તો કોઇ લઇ જતું નથી. ન હોયતો કોઇ આપી દેતું નથી. આ જન્મ થયા પહેલાં પ્રારબ્ધ બંધાઇ જાય છે અને ધીમે ધીમે તે બહાર નીકળતું આવે છે માટે પોતાના કર્મ ઉપર વિશ્વાસ રાખી પ્રયત્ન કરવો અને તેથી જે આવી મળે તેમાં સંતોષ માનવો. કર્યા સિવાય કાંઇ આવતું કે મળતું નથી એટલે પ્રયત્નની જરૂરતો છેજ, પણ જરૂરીયાત જેટલીજ. સંતોષ આવતાં ઇચ્છાઓ, ઓછી થાય છે. મનની વિહ્વળના મટે છે. હૃદય વિશુદ્ધ થતું ચાલે છે, આર્ત્ત રૈાદ્ર ધ્યાન થતું નથી. છતાં વ્યવહારિક પ્રસંગોમાં સંતોષની જેટલી જરૂર છે તેટલી કે તેથી અધિક આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરવા માટે અસંતોષ વધારવાની જરૂર છેજ. અર્થાત્ તેને માટે પ્રયત્નની પૂર્ણ જરૂર છે. નિરંતર ઉત્સાહ અને લાગણી પૂર્વક તે અભ્યાસ વધારતાજ રહેવું.

## તપ.

મનની શુદ્ધિમાટે તપની પણ જરૂર છે. નિકાચિત કર્મો પણ તપથી નિર્જરે છે. તપ કરવાથી જેમ શરીર દુર્બળ થાય છે તેમ મનને પણ દુર્બળ કરતા જવું જોઇએ. ઇચ્છાઓ મરવાથીજ મન દુર્બળ થાય છે.ઇચ્છાઓને હઠાવવી તે ખરેખર તપ છે. ઘણી વખત માણસો ઘણા દિવસો સુધી શરીરને ખોરાક આપતા નથી, પણ સાથે ઇચ્છાઓના નાશ કરતા ન હોવાથી દુર્બલ થયેલ શરીર પાછું ખોરાક લેવાથી મજબુત થાય છે. અને ઇચ્છાઓ પહેલાં કરતાં પણ એક ડગલું આગળ વધે છે. અમુક વખત સુધી ખાવાની ઇચ્છા રોકી તે સાથે શરીર દુર્બળ થતાં મનના કે શરીરના વિકારો પણ દુર્બળ થાય છે પણ વખત જતાં પાછું પૂર્વનું રૂપ ધારણ કરે છે. કેમકે તેમાં આશાઓના—ઇચ્છાઓના બીજ રહેલાં છે. માટે તપશ્ચર્યા એવી કરવી જોઇએ કે ઇચ્છાઓનો પણ સાથે નાશ થઇ જાય. ઘણી વખત અજ્ઞાન દશામાં આ તપશ્ચર્યાજ ઇચ્છાની વૃદ્ધિનું કારણ બને છે. એટલે કોઇપણ પ્રકારનાં, પછી તે આ ભવનાં હોય કે પર ભવનાં હોય પણ કોઇ જાતના સુખની આશાથી તપ કરવામાં આવે છે. તપ કરવાથી આપણને પુત્ર, પુત્રાદિની ધનની કે બીજી કોઇ પણ જાતની પ્રાપ્તિ થશે અથવા અન્ય જન્મમાં, દેવપણાની, રાજ્યની કે વહાલા મનુષ્યના મેળાપની પ્રાપ્તિ થશે. આવી ઇચ્છાવાળા તપો કરવાથી કર્મ ખપતાં નથી પણ ઉલટાં શુભ કર્મમાં વધારો થાય છે.

તપ એવી રીતે કરવો જોઇએ કે ઇંદ્રિયોની હાની ન થાય જ્ઞાન ધ્યાનમાં ઓછાશ ન થાય પણ મનની શાંતિ સાથે વિષયોની ઇચ્છાઓનો

નાશ થતો રહે. અમુક વસ્તુ ખાવા પીવાની કે ભોગવવાની ઈચ્છા થઈ કે તરતજ તેનો ત્યાગ કરવો અને તે ત્યાગથી મનમાં જરા માત્ર પણ ખેદ ન થાય. પણ ઈચ્છાનો રોધ થાય આ તપ વધારે ઉત્તમ છે. વિકાર કરે તેવા રસોનો ત્યાગ કરવો, સાત્વિક ખોરાક લેવો, થોડો ખોરાક ખાવો, સારી રીતે પાચન થાય તેવો હલકો ખોરાક લેવો, વિગેરે ધ્યાનમાં વિશેષ ઉપયોગી થઇ પડે છે. અને આહાર સિવાય રહી શકાય તે દિવસોમાં તો વિશેષ પ્રકારે ધ્યાનમાં સ્થિરતા થાય છે. પણ આહાર વિના રહી શકવામાં અમુક મર્યાદા—હદ છે. તે પ્રમાણે તપશ્ચરણ કરવાથી જ્ઞાન ધ્યાનમાં વધારો થતો રહે છે. આહાર વિના રહી શકવાની મર્યાદા પોતાના શરીરની પ્રકૃતિ અને મનોબળ ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે.

## સ્વાધ્યાય.

આત્મ સ્વભાવની જાગૃતિ આપે તેવાં અધ્યાત્મિક પુસ્તકોનું વાંચન શ્રવણ, પરાવર્તન, કરવું ( ભણેલું ગણી જવું—વારંવાર યાદ કરવું ) આત્મ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થયેલ મહાન્ પુરૂષોનાં જીવન ચરિત્રો યાદ કરવાં, તેમણે જે માર્ગે ગમન કરેલું છે તે માર્ગ બરોબર સમજવો, જડ ચૈતન્યની ભિન્નતા કરી બતાવનારાં પુસ્તકો વાંચવાં-સાંભળવાં, આત્મ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિના માર્ગના ભોમિયા સમાન અધ્યાત્મિક પુસ્તકો છે માટે વારંવાર તેનું વાંચન કરવું, પોતાને જે માર્ગે પ્રયાણ કરવું છે તે માર્ગની માહિતિ આપનાર-તે માર્ગમાં જાગૃતિ આપનાર-તે માર્ગમાં ઉત્તમ વિચારોની મદદ આપનાર—વાકયોની ટુંકી નોંધ રાખી વારંવાર ( નિરંતર ) તેનુ વાંચન અને મનન કરવું ઇત્યાદિ સ્વાધ્યાય કહેવાય છે.

તેમજ મનની વિશુદ્ધી કરવા માટે, સ્વાધ્યાય તરિકે એક કોઇ પણ પોતાના ઇષ્ટ દેવનો મંત્ર લેઇ તેનો જાપ કરવો. ગમે તે જાતનો મંત્ર લ્યો, પણ તેના ઉપર આપણને પૂર્ણ વિશ્વાશ-શ્રદ્ધા હોવી જોઇયે કે તે મંત્ર પરમાત્માના નામને જણાવનાર છે. આ મંત્ર ઘણો ટુંકો એટલે થોડા અક્ષરનો હોવો જોઇયે. કારણ તેનું વારંવાર રટન-સ્મરણ કરવાનું છે. તેમજ તેના ટુંકા અર્થ ઉપર પણ ધ્યાન આપવાનું છે. તે લાંબા મંત્રમાં બનવું કઠીણ પડે છે. આંખો ખુલ્લી રાખી, મન હૃદયમાં રાખી—એટલે અંતર્ દૃષ્ટિ હૃદયમાં રાખી જાપ કરવો. જાપ કરતી વખતે બીજા વિચારો અંદર ન આવી જાય તે માટે બહુ સાવચેતી રાખવી. જાપના અખંડ પ્રવાહ વચ્ચે બીજા વિચારો મનમાં આવી તે પ્રવાહને તોડી નાખે છે

તેથી તે જાપનો જે મજબુત સંસ્કાર મન ઉપર થવો જોઇયે તે થતો નથી. આપણે જાણીયે છીયે કે ખેતરમાં અનાજ વાવ્યું હોય તે છોડવાને જમીનમાંથી પોષણ મળે છે, પણ તે છોડવાની સાથે બીજા ફાલતુ ઘાસના કે તેવાજ બીજી જાતિના અંકુરાઓ કે છોડવાઓ ઉગી નીકળ્યા હોય તો તે છોડવાઓ, અનાજના છોડવાને જે રસ મળતો હોય છે તેમાંથી ભાગ પડાવે છે, અને પોતે પણ વધવા માંડે છે. આ વેળાએ તે છોડવાઓને ખેડુતો નીંદિ નાંખે છે—કાઢી નાંખે છે. જો તેમ ન કરે તો અનાજના છોડવાને પુરતું પોષણ ન મળવાથી તે જોઇયે તેવું અનાજ આપી શકતા નથી કે ફળતા નથી. આજ પ્રમાણે ચાલતા પરમાત્મ સ્મરણના પ્રવાહને તોડી નાખનાર—આડું પોષણ મેળવી જનાર અંકુરા સમાન અન્ય વિચારોને કાઢી નાખવા જોઇયે. મૂળથી ઉખેડી નાંખવા જોઇયે. તેથી પરમાત્મ સ્મરણની આબાદ અસર મન ઉપર થાય છે.

મન વિચારાંતરમાં ન જાય તે માટે જે મંત્રનો જાપ ચાલુ છે તેના અર્થ ઉપર લક્ષ સાથેજ આપતા રહેવું. એટલે તે મંત્ર જેના નામનો છે તેના સ્વરૂપનો ભાસ, સાથેજ મનમાં થયા કરે અને તે સ્વરૂપનેજ નમસ્કાર કરીએ છીયે તેવી મનમાં જાગૃતિ રાખતા રહેવું.

મંત્ર તરિકે ટુંકા અક્ષરનો મંત્ર જેમકે **ૐ અર્હં નમઃ** આ મંત્ર ગંભીર અર્થ સાથે, પરમાત્માના સત્ય સ્વરૂપનો બોધક છે. અર્હં—એટલે લાયક અર્થ થાય છે. જેઓ સંપૂર્ણ રીતે લાયક છે, જેનાથી આગળ લાયકાત જેવું કાંઇ છેજ નહિ. તેવું આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ તેને નમસ્કાર કરૂં છું. અથવા જેઓ પૂર્ણ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થયેલા છે તે સર્વે અર્હન્ છે તેને નમસ્કાર કરૂં છું.

આ મંત્રનો જાપ ઓછામાં ઓછો નિરંતર દશ હજારનો થવો જોઇયે. તેથી મનની વિશુદ્ધિમાં ઘણી સારી મદદ મળે છે. પરિણામની વિશુદ્ધિ વિના મનની વિશુદ્ધિ થતી નથી અને મનની વિશુદ્ધિ તે આત્માનીજ વિશુદ્ધિ છે. તે સિવાય પણ નિરંતર હાલતાં, ચાલતાં જાપ શરૂ રાખવો. દશ હજાર ન બની શકે તો પછી જેટલો બને તેટલો જાપ કરવો, પણ તે કર્યા સિવાય છુટકો નથી. આ જાપને પણ સ્વાધ્યાય કહેવામાં આવે છે. બન્ને જાતના સ્વાધ્યાયની જરૂર છે.

## ઈશ્વર પ્રણિધાન.

જે જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે તેના ફળની ઇચ્છા—અભિલાષા ન રાખવી. કેમકે જ્યાં ઇચ્છા છે ત્યાં ફરી જન્મ થવા લાયક કર્મનો સંચય

થાય છે. ઇચ્છાથીજ નવીન બંધ થાય છે. અથવા સર્વ ક્રિયાઓ ઇશ્વરને અર્પણ કરવી. એટલે તે ક્રિયાના ફળ તરફનો હાથ ઉઠાવી લેવો અને ઇશ્વરતા પ્રગટ થાય—આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રગટ થાય તેવા એક માર્ગેજ તેનો વ્યય કરવો. અથવા સર્વ ક્રિયા-યોગની શક્તિનું બળ-પરમાત્મ સ્વરૂપમાં એકરસ એકાગ્રતા થવા માટેજ અર્પણ કરવું. અથવા ઇશ્વર સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ માટેજ મહેનત કરવી. ( સત્યસ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય તેને માટેજ—તે લક્ષ રાખીનેજ—તે તરફ પ્રવૃતિ કરવી. ) તે ઇશ્વર પ્રણિધાન કહેવાય છે.

## આસન.

સિદ્ધાસન, પદ્માસન આદિ અનેક પ્રકારનાં આસનો છે. ડાબાપગની એડી શીવનીમાં દબાવવી ( લીંગ અને ગુદા વચ્ચેનો ભાગ જ્યાં એક મોટી નસ છે તેને શીવની કહે છે. ) અને જમણો પગ લીંગના ઉપરના ભાગ ઉપર દબાવવો. બન્ને હાથો ચત્તા પગ ઉપર રાખવા તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે.

ડાબો પગ જમણાપગના સાથળ ઉપર સાથળના મૂળપાસે રાખવો અને જમણોપગ તેના ઉપર ડાબા સાથળના મૂળપાસે ઉપર રાખવો. બન્ને હાથ ચત્તાપગ ઉપર રાખવા તે પદ્માસન કહેવાય છે. દૃષ્ટિનાસિકાના અગ્રભાગપર રાખવી.

આસનો ઘણાં છે તથાપિ આ બે આસનો યોગમાં મુખ્ય ઉપયોગી તરિકે ગણવામાં આવે છે.

અથવા સામાન્ય રીતે બેસીને કે ઉભા રહીને કાયોત્સર્ગ મુદ્રામાં રહેવું. ( ઉભા રહીને પગના આગળના ભાગમાં બે પગ વચ્ચે ચાર આંગળ મારગ રાખવો. પાછળના પગના ભાગમાં ત્રણ આંગળ મારગ રાખી હાથ લટકતા રાખી સિદ્ધા ઉભા રહેવું. નેત્ર નાસિકાના અગ્રભાગપર રાખવાં આને કાયોત્સર્ગ—અથવા કાઉસગ્ગ મુદ્રા કહે છે ) લાંબા વખતસુધી સ્થીર બેસી કે ઉભા રહી શકાય તેને આસન કહેવામાં આવે છે.

ટાઢ, તાપ, આદિ સહન કરવાનું બળ આસન સ્થીર થયાથી આવે છે. ધ્યાનમાં સ્થીરતા વધે છે. જેમ જેમ શરીરની નિશ્ચળતા તેમ તેમ મન પણ ઓછું ચપળતાવાળું થતું જાય છે. પગ દુઃખી આવવાથી, શરીર અકડાઇ જવાથી, અથવા કેડ કે વાંસાનો ભાગ દુઃખવાથી કે ફાટવાથી સ્થીર થયેલું ધ્યાન વિંખરાઇ જાય છે. આ સર્વ ન થાય તે માટે આસન સ્થીરતાની જરૂરીયાત છે. શરૂઆતમાં આસન સ્થિર કરવાની જરૂરીયાત વિશેષ છે જ્ઞાન યોગની પ્રાપ્તિ થયા પછી આસનાદિની કાંઇ જરૂર રહેતી

નથી. પછી તો હાલતાં, ચાલતાં, સુતાં, બેસતાં સર્વ સ્થળે તેનું ધ્યાન બન્યું રહે છે. આત્મજાગૃતિ અખંડ જળવાઇ રહે છે તે સ્થિતિવાળાને આસનાદિની કાંઇ જરૂર નથી.

## પ્રાણાયમ.

શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિનો નિરોધ કરવો. ( ગતિ બંધ કરવી ) તેને પ્રાણાયામ કહે છે. શ્વાસોશ્વાસની ગતિ કાયમને માટે બંધ થતી નથી. જેટલા વખત સુધી રોકવામાં આવે તેટલા વખત સુધી બંધ થાય છે. અને પાછી ચાલુ થાય છે. લાંબા કાળના અભ્યાસે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ઘણી મંદ થાય છે, શરીરની અંદર ગતિ ચાલુજ રહે છે. તથાપિ અમુક વખતને માટે શ્વાસોશ્વાવસની ગતિને સ્થિર કરી શકાય છે. જેમ જેમ તે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સ્થિર થાય છે તેમ તેમ મન પણ તેટલા વખતને માટે સ્થિર થાય છે. આ શ્વાસોશ્વાસની ગતિ નાભિ આગળ થઇને નાસિકાના દ્વાર સુધી લંબાયેલી છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આ ગતિને નાસિકાના દ્વાર આગળથી બાહાર જતી અટકાવીને ઉંચે બ્રહ્મરંધ્રમાં લાવવામાં આવે છે. અને ત્યાં પવનની સાથે મનને સ્થિર કરવામાં આવે છે. લાંબા કાળના અભ્યાસે તેમ બને છે. તેથી પવનની ગતિ નાસિકા આગળ ઘણી મંદ મંદ ચાલતી રહે છે. લાંબી ગતિ ટુંકી થાય છે. મન સ્થિર થતાં આનંદ થાય છે. આ સર્વ ઉત્તમ હઠયોગની ક્રિયા છે. જે યોગ્યતાવાળા મનુષ્યને આત્મધ્યાન સહજ પ્રાપ્ત થાય તેમ છે, જેના મનની મલીનતા નાશ પામી છે, તેને તો જ્ઞાનયોગના માર્ગેજ ગુરૂઓ આગળ ચડાવે છે. તેને આ પ્રાણાયામાદિ કરવાની જરૂર પડતી નથી. આ હઠયોગનો ઉત્તમ પ્રયોગ છે. અને તેથી ગુરૂપાસેથી શીખવા યોગ છે. અથવા નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવામાં આવે છે. અરધો કલાક લગભગ ત્યાં દૃષ્ટિ ( અરધી ખુલ્લી આંખે )સ્થિર કર્યા પછી, બાહારની દૃષ્ટિ નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપરજ રાખવી, અને આંતર્દૃષ્ટિ ( મન ) નાભીની અંદર તેજ વખતે રાખવી. આમ કેટલાક વખતના અભ્યાસથી પવન ઉપર ચડીને બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે. પવન ઉપર ચડે છે, આવી ધારણા ત્યાં રાખવી પડે છે. અને બ્રહ્મરંધ્રમાં ગયા પછી ત્યાં પવન સ્થિર થાઓ તેવી ધારણા–સતત્ ભાવના કરવાથી, પવન ત્યાં સ્થિર થાય છે. તે સાથે મન પણ સ્થિર થાય છે. પહેલા પ્રયોગથી આ પ્રયોગ વધારે સહેલો છે

આ અભ્યાસનું પ્રયોજન માત્ર શરીર નિરોગી રાખવા સાથે પવનની મદદથી મનને સ્થિર કરવનું છે. પછી ગમે તે જાતના અભ્યાસથી મનને સ્થિર કરવું તેમાં કોઇ જાતનો આગ્રહ કરવા જેવું નથી.

એક નાસિકાના છિદ્રને અંગુઠાથી બંધ કરી બીજા છિદ્રથી—કે બંધ કર્યા સિવાય બન્ને છિદ્રોથી ધીમે ધીમે પવનને બાહાર કાઢી નાખવો તે રેચક કહેવાય છે. બહારના પવનને એક નાસિકાના છિદ્રથી ધીમે ધીમે અંદર પુરવો—ખેંચવો તે પુરક કહેવાય છે. અને તે અંદર ખેંચેલા પવનને અકળામણુ ન આવે ત્યાંસુધી નાભિમાં કે હૃદય આગળ રોકી રાખવો તે કુંભક કહેવાય છે. કુંભક થયેલ પવનને એક નાસિકાનાં છિદ્રથી ધીમે ધીમે બહાર કાઢી નાંખવો તેને પણ રેચક કહેવામાં આવે છે. આ અભ્યાસની શરૂઆતમાં કુંભક થોડા વખત સુધી રોકવો તેમ કરવાથી રેચક કરવામાં ઉતાવળ થતી નથી. નહિંતર અકળામણુ થતાં એકદમ પવન છોડી દેવાથી શરીરનું બળ ઘટે છે. પુરવામાં જે વખત લાગ્યો હોય તેથી અનુક્રમે ચડતાં બમણો, ત્રણગણો, અને ચારગણો વખત રોકવો. અને બમણા વખતમાં બહાર કાઢવો. શરૂઆતમાં થોડો રોકાય તોપણ હરકત નથી. આ પવન બહારથી અંદર લેતી વખતે—ખેંચતી વખતે એવો સંકલ્પ કરવો કે આ સૂર્યમાંથી એક મહાન્ શક્તિને હું અંદર ખેંચું છું જે મને નિરોગી થવામાં મહાન્ મદદગાર થશે. પવનને સ્થિર કરતી વખતે એવો સંકલ્પ કરવો કે નિરોગીપણાના સત્ત્વવાળી શક્તિ મારા શરીરમાં મજબૂત રીતે દૃઢ થાઓ. અને પવનને બાહાર કાઢતી વખતે એવો સંકલ્પ કરવો કે મારા રોગનાં ખરાબ તત્ત્વો બધાં બાહાર નીકળી જાય છે અને શરીર નિરોગી બન્યું છે. મારૂં મન નિર્મળ થયું છે. ઇત્યાદિ વિચારો ત્રણે વખત કરવા, જેથી મન બીજા વિચારોમાં જાય નહિં અને આ સંકલ્પદ્વારા શરીર નિરોગી થવા સાથે મન નિર્મળ થાય. પવન લેતી વખતે—સ્થીર કરતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે ૐકારનો અથવા પરમેષ્ટિ મંત્ર ૐ અર્હંનમઃ આ મંત્રનો પણ જાપ કરવામાં આવે છે.

રેચક, પૂરક, કુંભક અને તે સિવાય પણ ઘણી જાતના પ્રાણાયામો છે, પણ તે સર્વમાં લાંબા કાળના અભ્યાસની જરૂર છે. છતાં તે સર્વ કરીને પ્રાપ્ત કરવા લાયક જે છે તે એજ કે, મનને સ્થિર કરવું. કેટલાક પ્રાણાયામો શરીર નિરોગતા માટે ઉપયોગી છે. પવનનો જય કરવા પછીજ તે પ્રાણાયામો રોગમટાડવાને ઉપયોગી થાય છે.

## પવન જય કરવાનો ઉપાય.

પવનતો એકનો એકજ છે પણ જુદા જુદા સ્થાને તે રહેતો હોવાથી તેનાં નામો જુદાં જુદાં પાડવામાં આવે છે, જેમકે પ્રાણ અપાન, સ-

માન, ઉદાન અને વ્યાન, આ પાંચ પવન છે.

શ્વાસોશ્વાસનો વ્યાપાર કરનાર પ્રાણ પવન છે. મૂત્ર, વિષ્ટા, પ્રમુખને શરીરની બહાર કાઢનાર અપાન વાયુ છે. અન્નપાણીથી ઉત્પન્ન થતા રસોને યોગ્ય સ્થાને પહોંચાડનાર સમાન વાયુ છે. રસાદિને ઉંચે લેઇ જનાર ઉદાન વાયુ છે અને આખા શરીરમાં વ્યાપીને રહેલો વ્યાન વાયુ છે.

પ્રાણવાયુ હૃદયના ભાગમાં રહે છે. અપાનવાયુ ગુદાના ભાગોમાં રહે છે. સમાનવાયુ નાભિ આગળ રહે છે. ઉદાનવાયુ કંઠના ભાગમાં રહે છે. વ્યાનવાયુ ચામડીના તમામ ભાગોમાં રહે છે.

આ પાંચે વાયુનો જય કરવા માટે, પાંચ બીજ મંત્રો છે. યૈં, પૈં, વૈં, રોં, લોં, અનુક્રમે પ્રાણ–અપાન–સમાન–ઉદાન–અને વ્યાન તે એક એકનો એક એક બીજ મંત્ર છે.

સિદ્ધાસન કરી બેસવું. બાહારથી નાસિકાદ્વારા પવન અંદર ખેંચવો જે પવન સિદ્ધ કરવો હોય તે પવનના સ્થાન ઉપર તે પવનને રોકવો. હડપચી નીચી નમાવી છાતીના ભાગપર રાખવી જેથી પવન માથા ઉપર ચડી ન જાય કે બાહાર તરત નીકળી ન જાય. પછી તે પવન રોકેલા સ્થાનપર તેના મંત્ર બીજનો જાપ કરવો.

જાપ તે મંત્રનો મનથી કરવો અને આંતરદૃષ્ટિથી તે મંત્ર–અક્ષરની–આકૃતિ અંદર દેખાય તેમ જોયા કરવું. પવન ન રોકી શકાય ત્યારે ધીમે ધીમે પાછો છોડી દેવો ફરી પાછો તેજ રીતે પુરવો. અને તેજ સ્થાનપર રોકવો. ત્યાં પાછો મંત્ર બીજનો જાપ કરવો. અને તેની આકૃતિ તે તે સ્થાનમાં જોયા કરવી. અકળામણ થતાં ધીમે ધીમે પવન છોડી દેવો. આ પ્રમાણે તેતે પવનના સ્થાનમાં અનુક્રમે અભ્યાસ કરવાથી પાંચે પવનનો જય થાય છે. પવન જય કયારે થઇ રહે છે ?

તેના વખતનું માપ આપી શકાતું નથી. કોઇ સંસ્કારી જીવને થોડા વખતમાં જય થાય છે. કોઇને વધારે વખત લાગે છે. તથાપિ તેના ફળની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે જય થયો સમજવો.

પ્રાણવાયુનો જય થવાથી, જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે. શરીર હલકું લાગે છે. દમ ચડતો નથી.

સમાન અને અપાન બે નજીક આવેલા છે. એકની હદ પુરી થતા બીજાની હદ શરૂ થાય છે. બધા પવન માટે તેમજ સમજાય છે. સમાન વાયુનો જય થવાથી ગડગુંબડ અને ઘા આદિનો વણો રૂઝાઇ જાય છે. હાડ ભાગેલું પણ સંધાઇ જાય છે, અને ઉદરની અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

અપાનના જયથી મળ મૂત્રાદિ ઘણાં અલ્પ થાય છે. ખાધેલ ખેારાકનેા બધેા રસ શરીરના પેાષણમાં ઉપયેાગી થાય છે; અને બાકીના કુચા તરીકે મળ થેાડેાજ રહેજ છે, તથા ગુદાના રેાગેાનેા નાશ થાય છે.

ઉદાનવાયુના જયથી. પ્રાણને બાહાર કાઢી શકાય છે. દશમા દ્વારથી પ્રાણ ત્યાગ કરી શકાય છે. પાણી તથા કાદવથી શરીરને બાધ થતેા નથી.

વ્યાનવાયુના જયથી ટાઢ કે તાપ લાગતેા નથી. ગમે તેવેા તાપ હેાય કે ગમે તેવી ટાઢ હેાય તેને સહન કરવાનું બળ આવે છે. શરીરનું તેજ વધે છે. અને ચામડીના રેાગેા થતા નથી.

ટુંકામાં વાયુ જય થયાની નિશાની એ છે કે, શરીરના કેાઇપણ ભાગમાં પીડાકારક રેાગ કે દુઃખ થતું હેાય ત્યાં ત્યાં તે તે ભાગ ઉપર પવનને કુંભક કરી સ્થિર કરવેા થેાડાજ વખતમાં તે રેાગ કે, દુઃખ નિવૃત્ત થાય ત્યારે સમજવું કે પવન જીતાઇ ગયેલ છે.

પવન જયનેા અભ્યાસ કર્યા પછી મનનેા જય કરવા માટે પ્રયત્ન કરવેા.

## મનેાજયનેા અભ્યાસ.

સિદ્ધાસન કરી સ્થિર ટટ્ટાર બેસવું. પ્રથમ રેચક કરી અંદરના તમામ મલીન વાયુને બાહાર કાઢી નાંખવેા. પછી ડાબી નાસિકાના એક છિદ્રથી ધીમે ધીમે પવનને અંદર ખેંચી, પુરાય તેટલેા પુરવેા. મનથી ધારણા કરવી કે પગના અંગુઠા સુધી પવન પુરાયેલેા છે. પવનની સાથે મન પણ ધારણાથી ધારેલા સ્થળે રહે છે એટલે પ્રથમ ધારણા કરવી. અને તે બાહારથી પુરેલેા પવન શરીરમાં અકળામણ આવ્યા વિના રેાકાઇ રહે તેટલા વખતમાં એક પછી એક ધારણાના સ્થાનને ઝડપથી બદલાવતાં જવાં. પ્રથમ ડાબા પગના અંગુઠા ઉપર ૧ પછી પગના તળીયાં ઉપર ૨ પાનીમાં ૩ પગની ઘુંટીમાં ૪ પગની પિંડીમાં. ૫ ઢીંચણમાં ૬ સાથળમાં ૭ ગુદામાં ૮ લિંગમાં ૯ નાભિમાં ૧૦ પેટમાં ૧૧ હૃદયમાં ૧૨ કંઠમાં ૧૩ જીભઉપર ૧૪ તાલુમાં ૧૫ નાકના અગ્રભાગ ઉપર ૧૬ નેત્રમાં ૧૭ ભ્રકુટીમાં ૧૮ કપાલમાં ૧૯ અને માથામાં ૨૦ એમ એક પછી એક સ્થાનમાં આગળ વધતાં પવન સાથે મનને બ્રહ્મરંધ્રમાં લઇ જવું ત્યારપછી પાછા અનુક્રમે જમણી બાજુના ભાગથી નીચા ઉતરતાં મનને પવન સાથે અંગુઠા ઉપર લાવવું. અને ત્યાંથી નાભીમાં લાવી પવનને ધીમે ધીમે બહાર કાઢી નાંખવેા. આ પ્રમાણે અભ્યાસ ચાલુ રાખવેા.

આ અભ્યાસથી મનને પવન સાથે આખા શરીરમાં ફેલાવવાનું બળ આવશે. પછી આ અભ્યાસની જરૂર રહેશે નહિં પણ મનને આખા શરીરમાં એકી કાળે ફેલાવી—શરીરમાં વ્યાપ્ત કરી સ્થિર બેસવાની લાંબા વખત સુધી ટેવ પાડવી. આ પ્રમાણે સ્થિર બેસી રહેવાથી મન સ્થિર થશે. વિકલ્પો ચાલ્યા જશે. મન સ્થિર થાય, વિકલ્પો આવતા અટકે કે તરતજ પરમાત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપની ધારણા હૃદયમાં કરી તેમાં તે સ્થિર મનોવૃત્તિને જોડી દેવી. અને તે શુદ્ધસ્વરૂપમાં જાગૃતિ સાથે મન ગળી જાય અને તે પરમાત્મ સ્વરૂપેજ મન લીન થઇ રહે તેવો અભ્યાસ વધારતા રહેવું. આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપની ધારણા કરવાથી આત્મસ્વરૂપમાં સ્થીર થવાશે. આનંદ ઉછળશે અને પરમશાન્તિ અનુભવાશે.

આ સર્વ પ્રાણાયામનું ફળ છે. અને પ્રાણાયામ કરવાનું પ્રયોજન છે, છતાં આ સર્વ હઠયોગ છે. મન ઉપર બળાત્કાર કરવા જેવું છે. હઠયોગમાં મુખ્ય પવનને વશ કરી મનને વશ કરવાનું છે. રાજયોગમાં મનને વશ કરવાથી પવન સ્વાભાવિક રીતે વશ થઇ જાય છે.—

## પ્રાણાયામની ચાલુ રીત સ્વામી રામતીર્થ આ પ્રમાણે જણાવે છે.

"પ્રાણાયામ કરવાથી લાભ શું ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એટલોજ આપી શકાય છે કે તમે પ્રાણાયામ કરવાની રીત શીખો. અને તે રીતે જાતોજાત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી જુઓ એટલે તે કેટલો ઉપયોગી—ઉપકારક અને લાભકર્ત્તા છે એ તમે તમારી મેળેજ અનુભવથી જાણી શકશો. માથું ભમતું હોય, ચકરી આવતી હોય, મનમાં બેચેની જણાતી હોય ત્યારે ત્યારે બતાવેલી રીતિ મુજબ પ્રાણાયામ કરવાથી તમારા મનને તેજ સમયે શાંતિ મળશે. અને પ્રાણાયામની આ રીતિનો ઉપયોગ તમારા સમજવામાં આવશે. જ્યારે તમારે કોઇ વિષય ઉપર નિબંધ લખવાનો કે વિચાર કરવાનો હોય અને તેમાં વ્યવસ્થાસર વિચાર ન આવતા હોય–મનની એકાગ્રતા ન થઇ શકતિ હોય, ત્યારે પ્રાણાયામ કરો. અને જુવો કે કેવો ચમત્કાર થાય છે. જે વિષયનો નિબંધી તમે લખતા હશો તે વિષયમાં તમે એવા તો તલાલીન થઇ જશો અને વિચારો એવા તો સંકલનામાં બરાબર ગોઠવાયેલા સુસંબદ્ધ આવશે કે તે જોઇને તમને મોટો અચંબો લાગશે. પેટની પીડ, માથાનું કળતર, ફેફસાં અને હૃદયનો રોગ તેમજ તેવા બીજા રોગો પણ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મટી જાય છે. હવે પ્રાણાયામ કરવાની રીતિ તપાસીશું.

પ્રાણાયામ કરવાની અનેક પદ્ધતિઓ છે. પણ હું જે પદ્ધતિ બતાવું છું તે અનેક વર્ષોથી કસોટીએ ચઢીને ઉત્તમ ઠરેલી છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આ પદ્ધતિસર જેણે કર્યો છે તેને બહુ સારો લાભ મળ્યો છે. એમાં શંકા નથી.

## પુરક—કુંભક—રેચક.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા બેસવું હોય ત્યારે તમારે સુખરૂપ, સહજ અને સ્થિર આસનથી એકાગ્ર મને બેસવું જોઇયે. જમણા પગને ડાબા પગના સાથળ ઉપર અને ડાબા પગને જમણા પગના સાથળ ઉપર એમ ઉલટ સુલટ પગ ચડાવીને પદ્માસન કરીને બેસવું. આ આસન પ્રાણાયામના અભ્યાસકને બહુ સુખકારક છે. શરીર, મસ્તક, અને ડોકને નિશ્ચળ અને સિદ્ધા રાખી, સ્થિર થઇ આડુંઅવળું જોયા વિના ટટ્ટાર પોતાની નાસિકા સન્મુખ દૃષ્ટિ કરી દિશાઓ તરફ નજર નહિ કરતાં પ્રસન્ન ચિત્તથી આસનવાળી બેસવું જોઇયે.

આ રીતે તૈયાર થઈ પછી જમણા હાથના અંગુઠાવડે જમણું નસકોરૂં દાબીને બંધ કરવું અને ડાબે નસકોરેથી શ્વાસને ધીરે ધીરે અંદર લેવો. આ શ્વાસ અંદર લેવાની ક્રિયાને પૂરક કહે છે. આ પૂરક ક્રિયા મન શાંત અને સ્વસ્થ થાય ત્યાંલગી કર્યા જવી. આ ક્રિયા વખતે મનને શૂન્ય કે નકામું રાખવું નહિં. આ પૂરક ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે ચિત્તને એકાગ્ર કરવું. અને ચિંતન કરવું કે એક મહાન્ શક્તિને હું મારા શરીરમાં લઉંછું—પુરૂંછું. હું એક મહાન્ અમૃત તત્ત્વનું પાન કરૂંછું. શ્વાસ પુરો માંહી લઇ રહ્યા એમ તમોને જણાય ત્યારે કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા આંગળીયો વડે ડાબું નસકોરૂં દાબીને બંધ કરી દેવું. આ પ્રમાણે શ્વાસ લઇને બંધ કર્યા પછી મુખદ્વારા તેને નીકળવા દેવો નહિં આને કુંભક ક્રિયા કહે છે.

આમ માંહે લઈ બંધ કરેલા વાયુને ફેફસાં, પેટ અને હોજરી વિગેરેમાં ભરી દેવો.

શરીર અંદરની સઘળી ખાલી જગ્યાઓ આ વાયુથી ભરી નાંખવી. ઉપર પ્રમાણે આ વાયુ શરીરમાં લઇ ભરી રાખતી વખતે પણ મનને નકામું રહેવા દેવું જોઇયે નહીં. પણ હું આત્માછું. પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ, અનંત શક્તિમાન, જ્ઞાન સ્વરૂપ હું છું. એવી ભાવનાનું એકાગ્ર મને ધ્યાન ધરવું તમારી સર્વ શક્તિઓ અને તમારૂં સઘળું મનોબળ વાપરીને

આ ભાવનાના ધ્યાનને સજજડ, મજબુત અને અચળ કરવું. શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવું. તમેજ સત્ય છો—દિવ્ય અને અલૈાકિક સત્તા તમે છેા. આ પરમેશ્વરનું ધ્યાન તમારે ચાલુ રાખ્યા કરવું. પછી તમેાને જણાય કે વાયુ—શ્વાસ, માંહી બહુ વખત સુધી રેાકી શકાય તેમ નથી. એટલે ડાબું નસ્કેારૂં ઊઘાડી નાંખવું, અને તે વાટે માંહે લઇ, બંધ કરેલેા શ્વાસ હળવે હળવે બહાર કાઢવેા. આને રેચક ક્રિયા કહે છે. આ રેચક ક્રિયા કરતી વખતે મનની વૃત્તિને આત્માકાર કરી નાંખવી અને દૃઢ ભાવના કરવી કે આ બહાર જતા વાયુ સાથેજ મ્હારા મનનેા મેલ માત્ર, સઘળી અશુદ્ધિએા, કુવિચાર, અજ્ઞાનતા, દુષ્ટપણું અને પાપરૂપ મળ નીકળી જાય છે.—ધેાવાઇ જાય છે. એ બહાર જતા વાયુસાથે નબળાઇ અને દુબળાઇ માત્ર ચાલી જાય છે. એ પછી દુર્બળતા કે અજ્ઞાનતા રહેતી નથી. ભય કે ક્લેશ પણ નથી રહેતા. ખેદ, ઉદ્વેગ, ઉદાસી વિગેરે પાપેા, પછી રહી શકતાંજ નથી. ઉપાધી માત્ર—તાપ માત્ર નાશ પામે છે.

માંહે પુરેલેા વાયુ આમ નીકળી જાય એટલે બન્ને નસકેારાં ઉઘાડી નાંખવાં પણ વાયુને—શ્વાસને અંદર લેવેા નહિં. નાક ઉપરથી હાથ ઉઠાવી લેવેા. તમારાથી બનતા બધા યત્નેાથી વાયુને અંદર આવવા દેવેા નહિં. શ્વાસને બહાર રાખવાની અને અંદર નહિં આવવા દેવાની આ ક્રિયા જ્યારે ચાલતી હેાય ત્યારે મનને નકામું રહેવા દેવું નહિં. અને એકાગ્ર ચિત્તથી સંપૂર્ણ મનેાબળ—આત્મબળ વાપરીને ' આ ઉપાધિ રહિત કેવળ શુદ્ધ સિદ્ધસ્વરૂપ હું પેાતે છું; એવા અવિચળ ધ્યાનમાં મગ્ન રહેવું. દેશ કાળનેા મને બાધ નથી. મારૂં આત્મ સ્વરૂપ દેશ, કાળ, કારણ અને પુદ્ગલેાથી પર છે. જગતની કેાઇ ઉપાધિ અથવા જગતનું કેાઇ પણ બંધન મને નડતર કરી શકે તેમ છે નહિં ઇત્યાદિ ધ્યાનમાં મગ્ન રહેવું.

અહિં સુધી કહેલા પ્રાણાયામની પદ્ધતિના ચાર ભાગ પડેલા છે. દરેક ભાગમાં શારિરીક અને માનસીક એવા બે ભાગ છે. આ વાત લક્ષમાં આવીજ હશે. ડાબા નસ્કેારાંથી પવન પુરવેા—માંહી ખેંચવેા આ પૂરક પ્રાણાયામનેા પ્રથમ ભાગ છે. આ ભાગમાં પ્રાણને અંદર લેવાની ક્રિયા તે શારીરિક ક્રિયા છે. અને હું શુદ્ધ પરમાત્મ સ્વરૂપ છું. એ, મનેાભાવને ધ્યાનમાં શ્વાસ ક્રિયા સાથે સ્થિર કરવેા તે માનસીક ક્રિયા થઇ.

તે પુરેલા વાયુને અંદર કેટલાક વખત સુધી પેટ, હેાજરી, ફેફસાં વિગેરેમાં રાખી મૂકવેા તે કુંભક. શારીરિક બીજી ક્રિયા થઇ, તે સાથે

અનંત શક્તિવાન્ જ્ઞાન સ્વરૂપ હું છું. એ દઢ મનોભાવનાનો વિચાર કરવાની માનસીક બીજી ક્રિયા થઇ.

જમણાં નસકોરાથી શ્વાસ છોડી મૂકવાની ક્રિયા ધીમે ધીમે કરવી તે ત્રીજા ભાગની શારીરિક રેચક ક્રિયા થઇ અને શ્વાસ સાથે સર્વ મલીન વાસના અને દુર્બળતા અંતઃકરણમાંથી કાઢી નાખવી એ માનસીક ત્રીજી ક્રિયા થઇ કહેવાય છે.

શ્વાસને અંદર આવતો અટકાવી બહાર રહેવા દેવાની પ્રાણાયામના ચોથાભાગની ક્રિયા છે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થાય એટલે અરધો પ્રાણાયામ થયો. ( આ સ્થળે જરૂર જણાય તો થોડીકવાર થોભવું, વિશ્રાંતિ લેવી. વિશ્રાંતિ લેતી વખતે શ્વાસોશ્વાસ સ્વાભાવિક ગતિમાં ચલાવવો. પછી પ્રાણાયામની ક્રિયા શરૂ કરવી )

હવે ડાબાને બદલે જમણાં નસકોરાથી પવન પૂરવો. માનસીક ક્રિયાપણ પહેલાની માફક કરવી. પૂર્વની માફક, ચાર શરીરની ક્રિયા અને ચાર માનસીક ક્રિયા. આ પુરી થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો. દરેક ક્રિયાના અભ્યાસમાં વખતને હળવે હળવે વધારતા જવું. ઉતાવળ કરવી નહિ. દરેક ક્રિયા, પ્રમાણ સહિત અને યથાયોગ્ય રીતિથી થવી જોઇયે. શ્વાસને સારી પેઠે અંદર ખેંચ્યા પછી એકદમ છોડી દેવો નહિં.

આ પ્રમાણે જો પ્રાણાયામ શીખશો—અભ્યાસ કરશો તો તમારામાં અપૂર્વ બળ આવશે. રોગમાત્ર દૂર જશે. લોહી બીગાડથી થતાં સઘળાં દર્દો, તેમજ ક્ષય રોગ સુધાં પ્રાણયામના અભ્યાસથી નાશ પામશે.

પ્રાણાયામ કરનાર કેટલાક માંદા થાય છે. આનું કારણ એ છે કે તેઓ કુદરતનો નિયમ જાણતા નથી. આટલી પળોમાં શ્વાસ લેવો, અને આટલી પળો પછી છોડવો જોઇએ. એ તેઓની ખોટી હઠથી મંદવાડ થાય છે. દરેક ક્રિયા દરેક ભાગ અને દરેક ભેદના વખતને વધારવાનો અવસ્ય પ્રયત્ન કરવો. પણ થાક લાગે, કંટાળો ઉપજે એવું તો કદી કરવુંજ નહિં. એકદમ શ્વાસને ખેંચવાનો કે રોકી રાખવાનો પ્રત્યન કરવો નહિં ધીરે ધીરે સ્વાભાવિક રીતેજ અભ્યાસ વધારવો શ્વાસને માંહી લેવાની અને ધારણ કરી રાખવાની એ ક્રિયાથી થાક લાગ્યો જણાય કે કંટાળો આવે તો તરતજ આરામ લેવો. એક દિવસમાં આઠે કરવી. બીજે દિવસે પાછી આઠે કરવી.થાકી જાઓ તો પેલી ચાર ન કરવી. તેથી બીજી ચાર સુગમતાથી પુરી થશે.

પ્રાણનો આયામ તે પ્રાણાયામ—પ્રાણની કસરત—અથવા પ્રાણનો નિરોધ. આ રીતે કરવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે. શરીરની શક્તિ વધારવાની

એક જાતની પ્રાણની કસરત તેનું નામ પ્રાણાયામ છે. પ્રાણાયામમાં કોઇ ગુપ્ત ભેદ કે અજાયબી જેવું કાંઈ નથી. તેમાં ગુપ્ત રહસ્ય માનનારા ભુલ ખાય છે. પ્રાણાયામનો અર્થ આત્મજ્ઞાન કે ઇશ્વરજ્ઞાન એવો થતોજ નથી.

પ્રાણયામ કરવાથી અધિક કલ્યાણ કાંઇ છેજ નહિં. પ્રાણાયામથી આત્માનુભવ થાય છે. એ માનતા જુઠી અને ભુલભરેલી છે. પ્રાણાયામમાં લેશમાત્રપણ પરમાર્થ કે આશ્ચર્યજેવું નથી. એ તો જેવી શરીરને કસરત તેવીજ પ્રાણની કસરત છે. ફેફસાં તેમ હૃદયને સાફ તેમજ મજબુત રાખવા માટે તથા મનને સ્થિર કરવાને પ્રાણાયામ એ પ્રાણની કસરતજ છે. પ્રાણાયામ આત્મજ્ઞાન નથી. પણ આત્મજ્ઞાન પામવાનું એક સાધન પ્રાણાયામ છે.

એક વાત પ્રાણાયામમાં ધ્યાન રાખવા જેવી છે. તે એકે જ્યારે તમે શ્વાસ બાહાર કાઢો ત્યારે પેટને સંકોચી નાંખો એટલે પાછું પીઠભણી ખેંચો આનાથી બહુ લાભ થશે. બીજું એ કે પ્રાણ અંદર લેતી વખતે આખા પેટને તેનાથી ભરી નાંખવાનું ચુકતા નહિ. પ્રાણવાયુ છાતી સુધી જઇને અટકી જાય નહિં પણ ઠેઠ પેટના તળીયાં સુધી પહોંચી જાય તેમ કરવું જોઇએ. ધ્યાન ધારણાદિના અભ્યાસમાં પ્રાણાયામ બહુ હિતકારી છે."

**શાસ્ત્રકાર હઠયેાગના પ્રાણાયામનો નિષેધ કરે છે.**

**किमनेन प्रपंचेन, प्राणायामेन चिन्मतां**
**काय हृत्कलेश कारिण, नादत स्तेन सूरिभिः ॥ ०० ॥**
**पूरकैः कुंभकै श्चैव, रेचकै किं प्रयोजनं ।**
**विमृश्येति तदादेयं, यन्मुक्ते र्बीज मग्रिमं ॥ १०१ ॥**

શુદ્ધ અંતઃકરણવાળા મનુષ્યોને આ પ્રપંચવાળા પ્રાણાયામોની શી જરૂર છે? તેનાથી કાયાને તથા મનને કલેશ થાય છે. આ કારણથી આચાર્યોએ આવા પ્રાણાયમનો અંગીકાર કર્યો નથી.

પુરક, કુંભક, અને રેચકો વડે શું પ્રયોજન છે? એ પ્રમાણે વિચાર કરીને જે મોક્ષના મુખ્ય બીજ રૂપ કારણ હોય તેનો આદર કરવો.

**ભાવાર્થ.** જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થયું છે. તેને આ પ્રાણાયામોની કાંઇ જરૂર નથી. કોઇ પણ આલંબનમાં મન ઠરતું ન હોય વધારે મલીન સંસ્કારો મનમાં ભર્યા હોય તો આ પ્રાણાયામોની જરૂર છે. ઘરમાં એકદમ કચરો ઘણો એકઠો થયેલો હોય તો પાવડાઓ લાવી, ખાપીને કચરો

કાઢવાની જરૂર છે, ત્યાં સાવરણીનું વિશેષ પ્રયોજન તે વખતે નથી પણ જ્યાં થોડી રજ હોય ત્યાં તે મુકામ સાવરણીથી સારૂં થાય છે. ત્યાં પાવડા વિગેરેની જરૂર નથી.

જેનું હૃદય પવિત્ર થયેલું છે. તેને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યા સિવાય તેનું મન વિચારોથીજ સ્વાધિન થઇ જાય છે. વિચારો કરતાં—કે વસ્તુ તત્ત્વનું—પરમાત્મ સ્વરૂપનું લક્ષ લઈ તેમાં ધ્યાન આપતાંજ મન સાથે પવન પણ સ્થિર થઇ જાય છે. હઠયોગના કાયાને ક્લેશ આપનારા લાંબા કાળના અભ્યાસે જે પવનનો જય થાય છે. તે આ રાજયોગના આત્મ સંબંધી વિચારોથીજ—આત્મ સ્વરૂપમાં જાગૃતિ પામવાથીજ મન જીતાવા સાથે પવન પણ સ્થિર થઇ પરમ સમાધિદશા પામી શકે છે. તેમાં જરા પણ સંશય જેવું નથી. પૂર્વે જે પવનની ધારણા બતાવી છે તે ક્રમ કર્યાસિવાય, પણ શાંત વિચારો કરી મનને આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત કરી દેવાની ટેવ પાડવામાં આવે છે, તો પણ મન સાથે પવનનો જય થઈ જાય છે. વિશેષ એટલો છે કે તે સાધકનું મન વિશુદ્ધ થયેલું હોવું જોઇએ. આ લોક પરલોકના ભોગરૂપ મળની વાસના ઉડી જવી જોઇયે. જેમ જેમ ઇચ્છાનો ત્યાગ થાય છે, પરમ પ્રબળ વૈરાગ્યભાવ પ્રગટ થાય છે. તેમ તેમ મન શુદ્ધ થતું ચાલે છે.

વૈરાગ્યનો અર્થ આંહી એ લેવાનો નથી કે ઘરબાર, બૈરી, છોકરાં, કુટુંબ, ને રઝળતાં રવડતાં મૂકી સાધુ થઇ જવું. ત્યાગીનો વેષ પહેરી લેવો. આવાં ઘરબારના ત્યાગ કરનાર ત્યાગીઓની આ દુનિયાં ઉપર કાંઇ પણ ખોટ નથી—ઓછી સંખ્યા નથી. પણ તેમનાથી સ્વપરનું કાંઇ પણ સાધી શકાતું નથી. ત્યાગ નામ એ છે કે, આશક્તિને ઉડાવી દેવી, મમતાને મારી નાંખવી. ઇચ્છાઓને વિંધી નાંખવી આશાને બાળી મૂકવી. આમ કરનારનેજ વૈરાગ્ય કહેવાય છે. પછી તે ગ્રહસ્થાશ્રમમાં પોતાની ફરજ અદા કરવા રહ્યો હોય, કે તેવા પ્રતિબંધના અભાવે ત્યાગી થયો હોય, તેજ ખરેખર વૈરાગી છે. પોતાની ફરજ બજાવવાની શક્તિ ન હોય, કોઇ કારણથી સંસાર વ્યવહાર ચલાવતાં કંટાળેલો હોય અને મનમાં અનેક પ્રકારની કામનાઓ—ઈચ્છાઓ ભરી હોય, આવો માણસ ત્યાગી થઇ સ્વપરનું શું ઉકાળશે? જે માણસ પોતે કોણ છે? પોતાની ફરજ શું છે? કર્ત્તવ્ય અને પ્રાપ્તવ્ય શું છે? તેના શું ઉપાયો છે? તે સમજતો નથી. ફરજ બજાવી શકતો નથી. અભિમાન ત્યાગી શકતો નથી. તેનો બાહ્ય ત્યાગ શા કામનો છે? તે ત્યાગ ઉલટો અભિમાન વધારનાર થાય છે.

આંતર્ વાસના ત્યાગી શકતો ન હોવાથી તે ઉભય ભ્રષ્ટ થાય છે. વાસનાને ત્યાગ—સર્વ ઇચ્છાઓનો ત્યાગ એજ ઉત્તમ ત્યાગ છે. આ ત્યાગવાળાનુંજ અંતઃકરણ શુદ્ધ હોય છે. અને તેજ આગળ શાંતિના માર્ગમાં જવાનો અધિકારી છે. ઉંડા હૃદયમાંથી જ્યાંસુધી ત્યાગ ન થાય ત્યાંસુધી તે ત્યાગજ ઉલટો ફસાવનાર થાય છે.

આવા વિશુદ્ધ મનવાળા પ્રાણાયામાદિ ક્રિયા કર્યાવીના પણ તે ફળ મેળવી શકે છે.

પ્રાણાયામથી શરીરને કલેશ થાય છે. ઘણી વખતે નિયમપૂર્વક તે કરવામાં નથી આવતો, તો રોગ પણ ઉત્પન્ન થવાનો ભય રહે છે. આ કારણથી જૈનાચાર્યોએ પ્રાણાયામ તરફ વધારે લક્ષ આપ્યું નથી. પણ મોક્ષના બીજરૂપ જે કારણો છે, તેમાં રાજયોગને મુખ્ય સ્થાન આપ્યું છે. જડ, ચૈતન્યનો વિવેક કરી, આત્મજ્ઞાનવડે પુદ્ગલની વાસનાનો—ઇચ્છાનો બાધ સાધ્ય કર્યો છે. આથી એ ફલીતાર્થ થયો કે જેનું અંતઃકરણ શુદ્ધ છે, તેને રેચક, કુંભક, આદિ પ્રાણાયામોની જરૂર નથી.

## પ્રત્યાહાર. ૫

**इंद्रियार्थ निरोधोयः सः प्रत्याहार उच्यते.**
**प्रत्याहारं विधायाथ धारणा क्रियते बुधैः ॥ १०२ ॥**

ઇંદ્રિયોના વિષયોનો નિરોધ કરવો તે પ્રત્યાહાર કહીએ છીયે. પ્રત્યાહાર કર્યા પછી, વિદ્વાનો ધારણા કરે છે.

**ભાવાર્થ**—ધ્યાનનો મુખ્ય આધાર મન ઉપર છે. મન જુદા જુદા વિષયોમાં વિખરાયેલું હોય તો તેનું બળ એક પ્રવાહમાં મજબૂત રહેતું નથી. મનને ઇંદ્રિયો ખોરાક પુરો પાડે છે. આંખ દેખવાના પદાર્થો મન આગળ રજુ કરે છે. નાક સુંઘવાના પદાર્થો તરફ મનનું ધ્યાન ખેંચે છે. જીભ સ્વાદના પદાર્થોનું ભેટણું મનને કરે છે. કાન સાંભળવાના શબ્દો તરફ મનને ચંચળ કરે છે. અને સ્પર્શ ઇંદ્રિય વિવિધ પ્રકારના સ્પર્શો તરફ મનને લલચાવે છે. ઇંદ્રિયો પાંચ છે. જુદા જુદા દરવાજાથી તે તે પદાર્થોની તરફ ઇંદ્રિયો મનનું ધ્યાન ખેંચે છે. જેમ એક પુરૂષને પાંચ સ્ત્રીઓ હોય અને તે સર્વે પોતાના પતિનું ધ્યાન પોતા તરફ ખેંચવા માટે પોતાથી બનતું કરે છે. સારામાં સારા પદાર્થો ભેટ કરીને પતિનું મન રંજન કરેછે, પતિનું મન ખુશી કરવા માટે તેને સારૂ વિવિધ પ્રકારની અનુકૂળ સામ-

સ્ત્રીઓ તૈયાર કરી અર્પણ કરે છે. પતિ પણ તેમની ભક્તિથી સંતોષ પામી તેમને ત્યાં વારંવાર જાય છે. અને નિઃશંકપણે તેમની ભક્તિનો સ્વાદ અનુભવે છે. આજ પ્રમાણે મનને પતિ માનીને પાંચ ઇંદ્રિયોને સ્ત્રીઓ સમજવી. તેઓ મનને સંતોષ આપવા માટે પોતે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે વિષયો—અનુકૂળ સામગ્રીઓ—જોવાની ખાવાની સાંભળવાની સુંઘવાની અને સ્પર્શ કરવાની પતિની સેવામાં હાજર કરે છે. મન પણ તે ઇંદ્રિયોમાં પ્રવેશ કરીને તેનો અનુભવ કરે છે. જે ઇંદ્રિય મનનું વધારે ખેંચાણ થાય તેવો અનુકૂળ પદાર્થ હાજર કરે છે મન તે તરફ વધારે ખેંચાય છે. તેના તરફ વધારે લાગણી ધરાવે છે. અને વારંવાર તેને ઘેર આવ જા કરી તે સ્ત્રીને—ઇંદ્રિયને પોષણ આપે છે. વધારે માન આપે છે.

આ ઇંદ્રિયો તરફથી મળતા વિષયમાં મન પણ આશક્ત બને છે. અને તેના ઉપભોગ માટે વારંવાર તે ઇંદ્રિયોરૂપ સ્ત્રીઓના ઘરમાં પ્રવેશ કરે છે, અનુકૂળ વિષયોથી ખુશી થાય છે. કોઇ વખત પ્રતિકૂળ વિષયો હોય તો નારાજ થાય છે. અને તેની આ પ્રવૃત્તિથી રાગ દ્વેષ, હર્ષ, શોક કરીને તે આ શરીરમાં કે આવાજ શરીરોમાં વધારે બંધન પામી દુઃખી થયા કરે છે.

આત્મારૂપી રાજાના પ્રધાન તરીકે મનને માનવું જોઇયે. આ પ્રધાનના દોષથી રાજા—આત્મા પોતે પણ આવા અશુચિથી ભરેલા દેહમાં વારંવાર આવજા કરે છે. બંધન પામે છે. અને જુના દેહ મુકવા તથા નવા ધારણ કરવા રૂપ જન્મ મરણ પામ્યા કરે છે.

મન પ્રધાન બહુ બળવાન છે. તે જો આ ઇંદ્રિયોરૂપી સ્ત્રીઓની મીજબાની-ભક્તિ ચાખવાથી દૂર રહે તો તે આત્મારૂપ રાજાનું ઘણું હિત કરી શકે તેમ છે. તેને આવા દેહરૂપ મલીન બંધીખાનામાંથી છોડવી શકે તેમ છે. અને તે આત્મારૂપ રાજાની સાથે અભેદ થઇ રહે તેમ છે. પણ આ ઇંદ્રિયોરૂપ સ્ત્રીઓના કબજામાંથી તે છુટે તો આ સર્વ વાત બની આવે તેમ છે.

માટેજ શાસ્ત્રકાર કહે છે કે વિષયોથકી ઇંદ્રિયોને વ્યાવૃત્ત કરવી—પાછી હઠાવવી. કાંતો ઇંદ્રિયોએ મનની આગળ વિષયો હાજર કરવા નહિં. અગરતો મને ઇંદ્રિયો પાસે જવું બંધ કરવું. આ ઉપાયોને પ્રત્યાહાર કહે છે.

આપણે ઇંદ્રિયોને વિનંતી કરીશું કે તમારે વધારે વખત નહિં તો

જેટલી વખત મન આત્માની સમીપ જવાની ઇચ્છા કરે તેટલા વખતને માટે મનને વિષયો હાજર ન કરવા. અથવા આત્માના ભલા માટે મનને વિનંતિ કરીએ છીયે કે તેણે આત્માની નજીક જવાની ઇચ્છા હોય ત્યારે અગર તે આત્માની હજુરમાં દાખલ થવા અગાઉજ પોતાની આ ઓઓને યાદ ન કરવી. તે તરફ પોતાનું ધ્યાન ખેંચવું નહિં. અને તે સિવાયના વખતમાં કદાચ ઇંદ્રિયોની પાસે જવું પડે તો તે જે અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ વિષયો આપે તેમાં હર્ષ, શોક, રાગ કે દ્વેષ ન કરતાં મધ્યસ્થ રીતે તેનો અનુભવ કરી લેવો. આમ કરવાથી તે મનના માલીક-મનને શક્તિ આપનાર આત્મારૂપ રાજાને જરા પણ દુઃખ થવાનો સંભવ નથી. પોતાના માલિકના ભલા માટે મન અને ઇંદ્રિયોએ આ વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. જો તેમ કરવામાં નહિં આવે તો પછી બલાત્કારે પણ આ આજ્ઞા તે મન તથા ઇંદ્રિયોને મનાવવી પડશે. ટુંકામાં પ્રત્યાહારનું લક્ષણ એટલું છે કે ઇંદ્રિયોના વિષયોમાંથી મનને ખેંચી લેવું. તેમ થતાં ઇંદ્રિયો પોતાની મેળેજ વિશ્રાંતી લેશે. કારણ કે મનની મદદ વિના ઇંદ્રિયો કાંઇપણ કરી શક્તિ નથી.

નિરંતરનો પ્રત્યાહાર એ છે કે, ગમે તેવા ઇષ્ટ કે અનિષ્ટ વિષયો આવી મળે તો તેમાં રાગ, દ્વેષ, ન કરતાં કાંઇપણ આશક્તિ ન રાખતાં સમભાવે તેનો અનુભવ કરી લેવો. ફરી તેને યાદ પણ ન કરવા. મનને પરમાત્મ ભાવ તરફ એટલું બધું વાળી દેવું કે તે ખાવાપીવાનો અનુભવ કરતાં તેમાં કેવો સ્વાદ કે કેવી સુગંધ હતી કેવું રૂપ હતું તેનું ભાન પણ ન રહે. અને ભાવ થાય તો પણ તેમાં જરા પણ આશક્તિ કે રાગ દ્વેષની લાગણી ઉત્પન્ન ન થાય. આમ થાય તો ખરો જ્ઞાન માર્ગનો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો ગણાય. આમ ન બની શકે તો વિચારશક્તિદ્વારા તેના સ્વરૂપનો વિચાર કરી વિવેકદ્વારા આશક્તિ હઠાવવી તેમ પણ ન બની શકે તો શરૂઆતમાં હઠયોગના પ્રયોગથી એટલે બળાત્કારથી તેને રોકવાનો પ્રયત્ન ઠીક લાગે તેણે કરવો. ઉપરના પ્રયોગો સાત્વિક છે. હઠનો પ્રયોગ તામસી છે. કેટલીક વખત તામસીક ગુણ ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે.

પ્રત્યાર સિદ્ધ થયા પછી ધારણા કરવી. ગમે તેવા લલચાવનારા વિષયો તરફ પણ ઇંદ્રિયો તેનો અનુભવ લેવા ખેંચાય નહિં ત્યારે સમજવું કે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો છે.

## ધારણા.

**ध्येय वस्तुनि संलीनं, यन्मनो ज्ञै विंधीयते ।**
**परब्रह्मात्म रुपे वा, गुणिनां सद्गुणेष्वापे ॥ १०३ ॥**
**अर्हदाद्यंग रुपे वा, भाले नेत्रे मुखे तथा ।**
**लये लग्नं मनो यस्य, धारणा तस्य संमता ॥ १०४ ॥**

ધ્યાન કરવા લાયક વસ્તુ પરબ્રહ્મ, આત્મસ્વરૂપ અને ગુણીપુરૂષોના સદ્‌ગુણો તેને વિષે બુદ્ધિમાનોએ મનને લીન કરવું. તેમજ અરિહંત આદિના શરીરના રૂપને વિષે અથવા પોતાના કપાળ નેત્ર અને મુખ ઉપર જેનું મન લય થયું છે તેને ધારણા માનેલી છે. ( ધારણા કહે છે. )

**ભાવાર્થ.** પ્રત્યાહાર કરવા માટે મનને ઇંદ્રિયોના વિષયોમાંથી ખેંચી લીધા બાદ તે મનને કોઇપણ સ્થળે જોડવું જોઇયે. કોઇ પણ ધ્યાન કરવા લાયક એક વસ્તુમાં જોડી દેવું તેનું નામ ધારણા છે. એક વસ્તુમાં લાંબા વખત સુધી મનને સ્થિર રાખવાથી, તે મન ધ્યાન કરવા લાયક પદાર્થકે વસ્તુમાં એકાગ્ર થાય છે, મનમાં ઉત્પન્ન થતી અનેક સ્ફુરણાઓ કે, વૃત્તિઓ તેનો નિષેધ કરી એકજ સજાતિય પ્રવાહ ચલાવવાનું કામ, ધારણા મજબુત થવાથી થાય છે. ધારણાનો ટુંકો અર્થ એટલોજ છે કે કોઇપણ ઉત્તમ ધ્યેયમાં મનને ચોટાડી દેવુ, ત્યાંથી ઊખેડે નહીં તે સ્થાન મુકી અન્ય સ્થાનનો આશ્રય ન કરે, તેજ છે.

ગાય કે અશ્વ વિગેરે જાનવર એક સ્થળે સ્થિર ન રહેતાં ફરતાં ફરી કાંઇ નુકશાન કરતાં હોય ત્યારે તેને એક મજબૂત ખીલા સાથે બાંધવામાં આવે છે, તેથી તેની ચપળતા સર્વથા બંધ થતી નથી, પણ ખીલાની આજુબાજુ તેઓ ફર્યા કરે છે. આવીજ રીતે આ ચપળ મનને એક ધ્યેયરૂપ ખીલા સાથે બાંધવામાં આવે છે, તેથી તે પવિત્ર ધ્યેય રૂપ ખીલાને મુકીને બીજે ખસી શકતું નથી. આથી મન સર્વથા સ્થિર થતું નથી, છતાં અનેક સ્થળે ફરવા રૂપ ચપળતા મુકી દઈ આ ઉત્તમ ધ્યેયના ખીલાસાથે બંધાઇ તેનીજ આજુબાજુ ફર્યા કરે છે તેના મજબૂતઅભ્યાસથી, મન ત્યાંજ સ્થિર થઇ જાય છે. મન જ્યારે અન્ય સ્થાનનો કે અન્ય આલંબનનો આશ્રય કરે છે ત્યારે તે ધારણા તુટી જાય છે.

આ ધારણા સ્થિર કરવા માટે, એકજ ધ્યેયમાં મન લાગી રહે તે માટે કેટલાક અભ્યાસીઓ શરૂઆતમાં બાહાર ત્રાટક કરે છે. ગોળ બિન્દુ ઉપર કે તેવાજ પદાર્થ ઉપર દૃષ્ટિને સ્થાપન કરીને ખુલ્લી આંખે તે પદાર્થ

તરફ જોયા કરે છે. દૃષ્ટિને ત્યાંથી જરાપણ ખસવા દેતા નથી. એકાદ મિનિટથી શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે તેમાં વધારો કરી એકાદ કલાક કે તેથી પણ વધારેવાર દૃષ્ટિ સ્થિર કરે છે. દૃષ્ટિ બાહાર સ્થિર થતાં, ત્યાર પછી અંદરના ભાગમાં મનને સ્થિર કરવાની શક્તિ આવે છે. ધ્યાનનો અખંડ પ્રવાહ એક ધ્યેયમાં ચાલુ રાખવાનું બળ આવે છે.

પરબ્રહ્મ જે સિદ્ધ સ્વરૂપ—આત્મસ્વરૂપ છે તેમાં કે એકાદ સદ્‌ગુણમાં મનને સ્થિર કરવાનું કે જોડી આપવાનું કામ શરૂઆતમાં કઠણ થઈ પડે તેમ છે માટે પ્રથમ સાકાર અરિહંતાદિની મૂર્ત્તિ—છબી ઉપર ધારણા કરવી. સિદ્ધ ચક્રજીના ગટ્ટા ઉપર બાહ્ય ત્રાટક સિદ્ધ કરવું. અગર અરિહંત ભગવાનની મૂર્તિના શરીર ઉપર—કપાળ ઉપર—નેત્ર ઉપર કે મુખ ઉપર ઇત્યાદિ કોઇ-પણ સ્થાનમાં બીજા કોઈપણ વિચારો ન કરતાં—વિચારો આવવા ન દેતાં બરોબર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. બાહ્ય દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાની સાથે મનને તે ધ્યેયમાંજ ચોટાડી રાખવું. જો મન બહાર ફરતું હોય—વિચારો કરતું હોય તો બાહ્ય દૃષ્ટિ જોડી રાખેલી નકામી છે. તેનાથી ધારણાનો ફાયદો મેળવી શકાતો નથી. ત્યાં મન લયલીન થઈ જવું જોઇયે. મન એક રસ થઈ જાય તેથી ધારણા સિદ્ધ થાય છે.

બાણુ, બંધુક કે તીરવડે કોઇપણ વસ્તુને પહેલેજ તડાકે આબાદ વિંધી નાંખવામાં ફત્તેહ પામવા માટે, તે અભ્યાસીઓ જેમ કોઇ સ્થૂળ મોટું અને નજીકનું લક્ષ વિંધવાનો પ્રથમ અભ્યાસ પાડે છે, ત્યારપછી તેનાથી નાનું અને વધારે છેટું લક્ષ વિંધવાનો અભ્યાસ કરે છે. તેમાં ફતેહ પામતાં વળી તેનાથી નાનું અને છેટું લક્ષ વિંધવા અભ્યાસ કરે છે. આ અભ્યાસના પરિણામે છેવટે ગમે તેવું નાનું, ચપળ કે દૂર લક્ષ હોય તે પણ વિંધી શકે છે. આજ પ્રમાણે આ ધારણા પણ તેવુંજ લક્ષ છે. અને તેજ ક્રમે સિદ્ધ કરવી જોઇએ.

ઉગતા અને આથમતા સૂર્ય ઉપર કે ચંદ્ર ઉપર પણ દૃષ્ટિ સાથે મન સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ સાધકો કરે છે. ભગવતિ સૂત્રમાં તામલિ તાપ-સના અધિકારમાં પણ આવીજ કાંઇક વાત આવે છે. સૂર્યના સામી દૃષ્ટિ રાખીને આ તાપના લે છે. વિગેરે હકીકત છે. ભગવાન્ મહાવીરદેવના સંબંધમાં પણ તેવીજ વાત આવે છે કે, એક અહોરાત્રિ પર્યંત એક વસ્તુમાં ધુડના ઢેફા ઉપર દૃષ્ટિ રાખી તેઓ મહાપડિમા ( અભિગ્રહ વિ-શેષ ) રહ્યા હતા.

લક્ષ, ગમે તેવું હોય પણ મનને કે નેત્રને વિકાર ઉત્પન્ન કરે કે

રોગ ઉત્પન્ન કરે તેવું હોવું ન જોઇયે. તેનાપર દૃષ્ટિ અને મનને સ્થાપન કરવાનો હેતુ માત્ર દૃષ્ટિને સ્થિર કરવા અને મનની એકાગ્રતા કરવા સિવાય બીજો હોતો નથી. અને બાહ્ય પદાર્થમાં દૃષ્ટિ તથા મન સ્થિરતા ન પામે તોપછી જે આ આંખે જોઇ શકાતિ નથી, તેવી આંતરૂ વસ્તુ કે પદાર્થમાં તે મન કેવી રીતે સ્થિરતા પામશે ? આંતરૂ સ્થિરતા પામવા-નોજ મુખ્યહેતુ આ અભ્યાસમાં રહેલો છે.

આ પદાર્થ ઉપર દૃષ્ટિને મન સાથે સ્થિર કરવામાં જેને ઠીક ન-લાગે તેમણે ભગવાન્‌ની કે ગુરૂની મૂર્ત્તિ લેવી અને તેના ઉપર એકાગ્રતા કરવી તે સિદ્ધ થયાબાદ એટલે કોઇપણ જાતનો સંકલ્પ વિકલ્પ ન કરતાં દૃષ્ટિસાથે મન સ્થિર રહી શકે કે પછી તે દૃષ્ટિને આંતરૂ લક્ષ તરફ વાળવી એટલે આંખો બંધ કરી આંતરૂના લક્ષો સિદ્ધ કરવા તરફ પ્રવૃત્તિ કરવી.

આંખો બંધ કરીને કે અર્ધ નેત્ર ખુલ્લાં રાખીને પોતાના હૃદયમાં-ભ્રકુટીમાં-નાભિમાં-અને બ્રહ્મરંધ્રાદિ સ્થાનોમાં મનને નિરાકાર આત્માની કલ્પના કરી આત્માના શુદ્ધ ઉપયોગની જાગૃતિ બની રહે તે સાથે રોકવું-સ્થિર કરવું. નિરાધાર નિરાકારમાં ધારણા ન રહી શકે તો હૃદયમાં કે ભ્રકુટીમાં ઇષ્ટદેવની કે ગુરૂની મુર્ત્તિને મનથી કલ્પીને તેના ઉપર ધારણા રાખવી. શરૂઆતમાં આખી મૂર્ત્તિની ધારણા થઇ શક્તિ નથી. તેથી પ્રથમ તે મૂર્ત્તિના અંગુઠા ઉપર મન ઠરે એટલે તે આંખો બંધ કર્યા છતાં દેખાય ત્યારે ઢીંચણ-આખોપગ-હાથ--હૃદયનો ભાગ અને છેવટે મસ્તક પર્યંત એક પછી એક સિદ્ધ થતાં ધારણા કરતા જવી. તેથી આખી મૂર્ત્તિની, ધારણા સિદ્ધ થાય છે.

આ સાકાર રૂપવાળી ધારણા સિદ્ધ થયાપછી નિરાકાર કોઇપણ જ્ઞાન, આનંદ કે તેવાજ સદ્‌ગુણની અરૂપિધારણા કરવી. આત્માના શુદ્ધ સ્વ-રૂપની માનસીક ધારણા કરવી. અથવા સિદ્ધસ્વરૂપ પરમાત્માની ધારણકરવી.

ધારણાનો અર્થ એટલોજ થાય છે કે બીજા બધા વિષયોમાંથી મનને ખેંચી લેઇ એક વિષયમાં મનને પરોવવું-લગાડવું. જે પૂર્વે કહી આવ્યા છીયે.

આ ધારણાના પ્રવાહને વિચારાંતર કે ધ્યેયાંતરથી તોડી ન નાંખતાં તેજ ધ્યેયમાં તેનો અખંડ પ્રવાહ ચલાવ્યા કરવો. એવો એક જાતનોજ પ્રવાહ ચાલવો શરૂ થયો કે, તેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. ધારણા સિદ્ધ થાય તો ધ્યાન સહેલું છે. ધ્યાન અને ધારણામાં તફાવત માત્ર એટલોજ છે કે, બીજા લક્ષોથી મનને પાછું હઠાવી એકજ લક્ષમાં મનને પરોવવું

તે ધારણા અને તેમાં મન સ્થિર થતું ચાલે-બીજા વિચારો ન કરે તે ધ્યાન. અને આ ધ્યાનજ વધારે વખત લંબાતાં જે લક્ષ આપણે ધ્યાન કરવા માટે લીધું છે તેનાજ આકારે મન પરિણમી જાય, પોતાના દેહ સુદ્ધાંતનું ભાન ભૂલી જઇ તદાકાર-ધ્યેયાકાર થઇ રહેવું તે સમાધિ કહેવાય છે.

આવી ધારણા અને ધ્યાન કરવાની ટેવ દરેક મનુષ્યોને કે જીવોને પડેલી હોય છે પણ વિશેષ એટલો છે કે તે ટેવ દુનિયાના વિષયોની આશક્તિ તરફની હોય છે-અજ્ઞાન દશાની હોય છે. તેથી કર્મનો ક્ષય થવો કે આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થવાનું બનતું નથી પણ તે ક્રિયા ઉલટી વધારે બંધન કરનારી થાય છે.

આવી પ્રત્યાહાર ધારણા અને ધ્યાનની ટેવ મનુષ્યોને કેવી રીતે પડેલી હોય છે? તે શંકા કરવા જેવું નથી. તમારા અને મારા અનુભવની આ વાત છે. અને વિચાર કરશો તો અવશ્ય તે વાત તમને તમારા જીવનમાં પણ મળી આવશે. દ્રષ્ટાંત તરીકે કોઇ વખત પોતાના વહાલા માણસનો વિયોગ થયો હોય કે કોઇ પૈસા સંબંધી નુકશાન થયું હોય, કે ભવિષ્યમાં કોઇ વિપત્તિ આવી પડવાની હોય તેનો ઉપાય ચિંતવવાના વિચારમાં માણસ એટલો બધો ગરકાવ થઇ જાય છે કે પાસે કોણ આવ્યું? અગર અમુક માણસ શું બોલ્યો? તેનું તેને ભાન શુદ્ધાં રહેતું નથી. આ ઠેકાણે વિચાર કરો કે બધી ઇંદ્રિયોમાંથી તેણે પોતાનું મન કાઢી લીધું હોય છે. કારણકે ઇંદ્રિયોના વિષયોને અત્યારે તેનું મન બીલકુલ ગ્રહણ કરતું નથી તે પ્રત્યાહાર થયો. તેનું મન કોઇએક વહાલા માણસ તરફ કે પૈસા તરફ કે વિપત્તિના પ્રતિકારરૂપ ઉપાયમાં લાગ્યું છે તે ધારણા થઇ, અને તેમાંજ-તે વિચારમાંજ તે એટલો લીન થઇ ગયો છે કે તે વિચારના પ્રવાહ સિવાય, બીજો વિચાર પણ તે વખતે હોતો નથી આ ધ્યાન થયું. અને આ સ્થિતિમાં જો દેહનું ભાન ભૂલાઇ તદાકાર થઇ જાયતો સમાધિપણ થઇ જાય છતાં સમાધિ પર્યંત ન પહોંચે તોપણ ધ્યાનસુધી તો ઘણાં માણસો પહોંચી જાય છે. જુઓ કે આ ધ્યાનોને પહેલાં આર્તધ્યાન કે રૌદ્રધ્યાન તરિકે ઓળખાવી આવ્યા છીયે. અને તેનો ત્યાગ કરવાનું પણ સૂચવી આવ્યા છીયે તથાપિ આંહી કહેવાનો આશય એ છે કે હલકા ધ્યાન-ધારણા તો મનુષ્યો નિરંતર કરે છે. પણ તે કાંઇ કલ્યાણનો માર્ગ નથી.

એજ પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાનનો માર્ગ બદલાવી નાંખવો જોઇયે જે પ્રવાહ નીચો વહે છે, તેજ પ્રવાહને તેની સામેની બાજુ તરફ ગતિ આપવી એટલે બસ થયું. આટલું જો સિદ્ધ કરવામાં આવે તો જે હલકા પ્રકા-

રની ધ્યાનાદિ ક્રિયા અધોગતિ આપનારી થાય છે; તેજ ક્રિયા શક્તિનું શુકાન–નિશાન બદલાવાથી તમને ઉંચી સ્થિતિ આત્માની શુદ્ધ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદગાર થશે,

પ્રત્યાહાર પછીનો વિષય. પોતાના અનુભવનો છે. તેથી આ સંબંધમાં કાંઇ વધારે બોલવું તેના કરતાં અનુભવ કરવાથીજ વધારે સમજાય તેવું છે. આ આત્માના ગુણ કે શુદ્ધ સ્વરૂપનું ધ્યાન કેમ કરવું તે બાબતમાં તો ઇસારો કરવો તેટલુંજ બસ છે. કારણ જ્યાં વસ્તુ સ્થિતિજ આંતર્ ક્રિયાથી સિદ્ધ થાય તેમ છે ત્યાં બાહ્ય વાણી શું કહી શકે ? માટે આ એક સામાન્ય ઈસારા તરફ દૃષ્ટિ રાખી–નિશાન રાખી–આગળ વધવાથી આગળ શું છે ? કેમ છે ? તે સર્વ સમજાશે.

વચનોથી કહી શકાય, અન્યને સમજાવી શકે. ( શકાય ) તેવા ધ્યાન સંબંધી વિચારો, અથવા કેવા વિચારો કરવાથી ધર્મધ્યાન થાય છે તે વિષે ગ્રંથકાર ધર્મધ્યાનાદિનું સ્વરૂપ બતાવે છે.

---

## ધર્મધ્યાનાદિ વિચાર.

**ध्यानं चतुर्विधं ज्ञेयं, धर्मं शुक्लं च नामतः**

**प्रत्येकं तच्छ्रयेत् योगी, विरक्तः पाप योगतः ।। १०९ ।।**

ધર્મધ્યાન અને શુકલધ્યાન તે દરેકના ચારભેદ છે. પાપયોગથી વિરક્ત થઈ યોગીએ બંને ધ્યાનનો આશ્રય કરવો.

**ભાવાર્થ**—ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન તે રાજયોગ છે. જેમ રાજ માર્ગમાં કાંટા કાંકરા ખાડા ટેકરા ન હોવાથી, રસ્તે ચાલનારાઓ ઓછા પરિશ્રમે અને હેરાન ગતિવિના ( દુઃખી થયા સિવાય ) સુખે સમાધે ચાલી શકે છે. તેમ ધર્મધ્યાન કે શુક્લધ્યાનમાં, શરીરે કષ્ટ કે દુઃખ વેઠવું પડતું નથી. પણ કેવળ મનની નિર્મળતામાં વધારો કરવાથી આ માર્ગ ઘણો સરલ અને ઉપદ્રવ વિનાનો બને છે. આ ઉત્તમ ધ્યાનોમાં હૃદયને પરમ આર્દ્ર બનાવી આત્મિક પ્રેમથી ભરવું પડે છે. સર્વ જીવોને આત્મસ્વરૂપે અનુભવવા પડે છે.

મલીન ઇચ્છાઓનો મૂળથી ત્યાગ કરવો પડે છે સુખ દુઃખને સમાન અનુભવમાં પડે છે. પ્રિય અપ્રિય, કે શત્રુ મિત્ર કોઇને ગણવાનો નથી. ટુંકામાં કહીએ તો કેવળ વિચારદ્વારાજ મનને દૃઢ મજબુત બનાવીને દુર્ગુણો કે કર્મનો નાશ સાધવાનો છે. જે સત્ય છે તેનો ખરો અનુભવ ખરો નિર્ણય મનને પ્રતિત કરાવવાનો છે તેવા મનની લાંબા વખતની

સ્થિતિથી આવરણનો નાશ થાય છે. ખરી પ્રતીતિવાળા વિશુદ્ધ મનદ્વારાજ નિર્વાણ સાધી શકાય છે. ધર્મ કે શુક્લ ધ્યાનો કેવળ વિચારરૂપજ છે. ધર્મધ્યાનમાં કેવળ મનનેજ કેળવવું પડે છે. આ આમજ છે. આ સત્ય છે. આમાંજ સ્થિર થવું. આને યાદપણ ન કરવું. આજ સુખરૂપ છે. આજ દુઃખનું કારણ છે. વિગેરે નિર્ણયોથી મનને દૃઢ સંસ્કારી બનાવવાનું કામ ધર્મધ્યાનમાં છે. મને નિર્ણય કર્યો એટલે આ જગત્ સાચું ભાસે છે, મને નિર્ણય કર્યો કે આ જગત્ દુઃખરૂપ છે તો દુઃખરૂપજ અનુભવાવાનું. એટલે વીતરાગ પુરૂષોનો જે નિર્ણય તે નિર્ણયનો અનુભવ મનને કરાવવાથી તેવીજ પ્રવૃત્તિવાળું તે મન બની જાય છે. આ સર્વ વાતો આ ધર્મધ્યાનમાં આવશે, તે ધર્મ અને શુક્લધ્યાનના પ્રત્યેકના ચાર, ચાર ભેદ છે. જે આગળ બતાવવામાં આવશે. પાપયોગથી વિરક્ત થઇ આ ધ્યાનનો આશ્રય કરવો. બાહ્ય તપશ્ચર્યા અને ક્રિયાદિ હઠયોગમાં શરીરને તથા ઇંદ્રિયોને કેવળ વિશેષ દમવી પડે છે. અને તેમ કરીને મનને સ્વાધિન કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. રાજયોગમાં કેવળ વિચારોદ્વારા મનને મુખ્યતાએ દમવાનું છે, નિર્મળ કે શુદ્ધ બનાવવાનું છે. આત્માને આધિન કરવાનું છે. અને તે મનદ્વારા ઇંદ્રિયો કે શરીરપર શુદ્ધ વર્તનની અસર કરવામાં આવે છે.

## ધર્મ ધ્યાનમાં ઉપયોગી સાધનો.

**भावनादीनि धर्मस्य, स्थाना घासन कानि वा**
**काल श्चालंबनादीनि, ज्ञातव्यानि मनीषिभिः ॥ १०६ ॥**

ધર્મધ્યાનની સિદ્ધિમાટે, ભાવના, સ્થાન, આસન, કાલ, અને આલંબનાદિ બુદ્ધિમાનોએ જાણવાં.

**ભાવાર્થ**—કોઇપણ એક કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે, તેના અંગ રૂપ કે મદદગારરૂપ કારણો એકઠાં કરવાની પ્રથમ જરૂર પડે છે. તે કારણો હોયતોજ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. નહિંતર કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. ધર્મધ્યાન કે શુક્લધ્યાન તે પણ એક કાર્ય છે તો તેનાં કારણો એકઠાં કરવાંજ જોઇયે. તે કારણોમાં ભાવના કે જેનાથી મનને વાસીત કરવામાં આવે છે. તે, તથા ધર્મધ્યાન માટે કેવું સ્થાન હોવું જોઇયે? કેવે આસને બેસી ધ્યાન (ધર્મધ્યાન) કરવું? કયા કાળમાં ધ્યાન કરવું? અને કેવાં આલંબનો લેવાં? આદિ શબ્દથી ધર્મધ્યાનના અધિકારી, લેશ્યા, ચિન્હ, ફલ વિગેરે જાણવાં. જેમાંથી કેટલાક પૂર્વે કહેવાઇ ગયાં છે બાકી જે રહ્યાં

છે તે, આહી અનુક્રમે બતાવવામાં આવશે.

ધર્મધ્યાનમાં કઈ કઈ બાબતો મદદગાર તરીકે ઉપયોગી છે તે વિષે ધ્યાનસતકમાં કહ્યું છે કે;

झ्झाणस्स भावणाओ, देसं, कालं, तहासण विसेसं
आलंबणं कमं पुण, झाइयव्वं झेय झ्झायारो ॥१॥
लस्तोणुप्पेहाओ लेस्सा लिंगं फलं च नाऊणं
धम्मं झ्झाइझ मुणी, तकय जोगो तओ सुक्कं. ॥२॥

ધ્યાનને પોષણ આપનારી ભાવનાઓ, ધ્યાનને ઉચિત સ્થાન, ધ્યાનને યોગ્ય કાળ ( વખત ) ધ્યાન માટે આસન, આલંબન ( વાચના પૃચ્છનાદિ ) ક્રમ, ( મનનો નિરોધઆદિ ) ધ્યાન કરવા લાયક, ધ્યેય ( આજ્ઞા વિચયાદિ ) ધ્યાન કરવાને લાયક અપ્રમત્તાદિ ગુણ, ત્યારપછી અનુપ્રેક્ષા ( ધ્યાનપૂર્ણ થયા પછી અનિત્યાદિ ભાવનાઓના વિચારરૂપ ) લેશ્યા, ( શુકલાદિ ) લિંગ, ( શ્રદ્ધાન આદિ ) ફલ ( દેવલોકાદિ ) ઇત્યાદિ ધ્યાનનાં સાધનોને જાણ્યા પછી મુનિએ ધર્મધ્યાન ધ્યાવવું, વિચારવું, કરવું. ધર્મધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યા પછી; શુક્લધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો.

### ધ્યાનને મદદગાર ભાવના.

चतस्रो भावना भव्या, उक्ता ध्यानस्य सुरिभिः
मैत्र्यादय श्चिरं चित्ते, विधेया धर्म सिध्धये. ॥ १०७ ॥

ધર્મધ્યાનની, મૈત્રિઆદિ સુંદર ચાર ભાવનાઓ આચાર્યોએ કહી છે. ધર્મધ્યાનની કે આત્મધર્મની સિદ્ધિને માટે, ઘણા કાળ પર્યંત આ ભાવનાઓને ચિત્તમાં ધારણ કરવી.

**ભાવાર્થ**—આ મૈત્રી, પ્રમોદ, કરૂણા, અને માધ્યસ્થ ચાર ભાવનાઓ ધર્મધ્યાનને પોષણ કરનારી છે. દુર્બળ થયેલા શરીરને પુષ્ટ કરવા માટે મનુષ્યો જેમ રસાયણનો ઉપયોગ કરે છે તેમ દુર્બળ થયેલા ધર્મધ્યાનરૂપ શરીરને સુધારીને પોષણ આપનાર–પુષ્ટ કરનાર–વૃદ્ધિ પમાડનાર આ ચાર ભાવનાઓ છે. આ ભાવનાઓ ઘણી સુંદર છે. કારણ કે પોતાને અને પરને અન્યજીવોને સર્વને સુખદાયી છે. ધર્મધ્યાનને જીવાડનાર જીવન છે. ગયેલું ધર્મધ્યાન પણ આ ભાવનાથી હૃદય વાસીત થતાં પાછું આવે છે અને સદાને માટે ટકાવી રાખે છે. માટે આ ભાવનાઓથી ઘણાકાળ પર્યંત ચિત્તને વાસીત કરવું.

## મૈત્રી ભાવના.

**પ્રાણ ભૂતેષુ સર્વેષુ, સુખ દુઃખ સ્થિતેષુ ચ**
**વૈરિ મિત્રેષુ જીવેષુ, મૈત્રિસ્યા દ્ધિત ધીઃ સતાં, ॥ ૧૦૮ ॥**

પ્રાણને ધારણ કરનાર સર્વ જીવોને વિષે, સુખમાં રહ્યાં હોય કે દુઃખમાં રહેલાં હોય તેને વિષે, તે જીવો શત્રુ હોય કે મિત્ર હોય તે સર્વ ઉપર હિતની બુદ્ધિ રાખવી તે સત્પુરૂષોની મૈત્રીભાવના છે.

**ભાવાર્થ**—દુનિયાના સર્વ જીવો ઉપર મિત્રતા રાખવી,—મિત્ર સમાન પ્રીતિ રાખવી. આ વખતે આવો વિચાર કરવાનો નથી કે " આ જીવો સુખી છે? નિરોગી છે? ધનાઢય છે? બળવાન્ છે? કે કોઈપણ સત્તા ધરાવનાર છે? આવા ધનાઢય કે બળવાન્ જીવો તરફ તો પ્રીતિ રાખવી. કારણ કે તેના તરફથી ભવિષ્યમાં કોઇપણ પ્રસંગે આપણને સહાય મળશે. દુઃખી સ્થિતિમાં મદદગાર થશે. અગર આપણો બચાવ કરશે. અને આ જીવો તો દુઃખી છે, નિર્બળ છે, નિર્ધન છે, તેની સાથે પ્રીતિ રાખવાની શી જરૂર છે? તે આપણને શું મદદ આપવાનો છે? શું ઉપયોગી થવાનો છે "? આ વિચાર આ ઠેકાણે કરવાનો નથી. વળી આ આપણા વૈરી છે, શત્રુઓ છે, અન્ય દેશના છે, તેની સાથે શામાટે મિત્રતા રાખવી? અને આ તો આપણા મિત્રો છે, કુટુમ્બીઓ છે. સંબંધીઓ છે, ઓળખીતા છે. આપણા દેશના છે, આપણી નાતના છે, આપણો ધર્મ પાળનારા છે, તેની સાથે તો મિત્રતા કરવી તે વ્યાજબી છે. ઇત્યાદિ વિચારો કરવા તે યોગ્ય નથી. આ મિત્રતા કરવી તે કાંઇ સ્વાર્થ સાધવા માટે નથી, કે દુનિયાનાં સુખ મેળવા માટે નથી, કે કાંઇ કોઈ જાતનો સંબંધ વધારવા માટે નથી કે જેને લઇ અમુક સાથે મિત્રતા કરવી અને અમુક સાથે તો ન કરવી.

નાત જાતના, દેશ કાળના, ધર્મ વિધર્મના, ઉંચા નિચાના, નાના મોટાના, કાંઈપણ તફાવત રાખ્યા વિના સર્વ જીવો ઉપર મિત્રભાવના રાખવી તેથી પહેલો ફાયદો તો આપણને એજ થાય છે કે કોઇ જીવો સાથે વૈર વિરોધ રહેતો નથી. બીજા જીવોને હલકા ટેવી તેના તરફ અપ્રીતિ કે અભાવની લાગણી રહેતી હતી તે નાબુદ થાય છે. સામાને મિત્રરૂપ માન્યો કે મન તેને પોતાના સમાનપણે જોવાનો પ્રયત્ન કરશે. તેટલું મન ઉચ્ચ બનશે. મન હવે કે કોઇપણ જીવને જોઇ સમાનભાવનો આકાર ધારણ કરશે. એટલે તે મનમાં જે હલકાપણાનો દુર્ગુણ હતો તે ચાલ્યો જશે. વારંવાર સ-

માનભાવે પરિણામ પામતાં તે ભાવની દઢતા હૃદયમાં થશે. આ ભાવનાથી આટલી ઉંચાઇ કે નિર્મળતા મનની થશે. જો મન સામા જીવોને હલકાભાવથી જુએ છે તો તે મન તે વખતે હલકે પરિણામે પરિણામ પામે છે. તે હલકા ભાવનો સંસ્કાર મનમાં પાડે છે. સમભાવે-મિત્રભાવે પરિણામ પામવાના સંસ્કારથી આ હલકા પરિણામના સંસ્કારનો નાશ થાય છે. બાહારના નિમિત્તોથીજ મનમાં વિવિધ સંસ્કારો પડે છે. આ મિત્રભાવનાના સંસ્કારથી અન્યને હલકો દેવવાની ટેવ બાહારથી નાબુદ થાય છે. બાહારથી તેવું નિમિત્ત મળતું નથી, કારણકે તેને મન આખી દુનિયાં મિત્રરૂપ જ છે. આ ભાવનાથી ઉત્પન્ન થતો આ ગુણ કાંઇ જેવો તેવો નથી. પણ એકાદિવાર આવી ભિન્નતાનો વિચાર કરી જવાથી કાંઇ આગલી ટેવો નાબુદ થતી નથી. પણ દરેક પ્રસંગે આ ભાવના જાગૃત રહેવી જોઇયે. તો આ એક નાના બીજમાંથી મહાન્ વૃક્ષ થવાનો પ્રસંગ આવી મળશે.

સર્વજીવો આત્મસમાન છે. પોતાની બરોબર છે. જેમ તમે સુખના ઇચ્છક છો તેમજ સર્વ જીવોને સુખ વહાલું છે. દેહના ફેરફારને લીધે કે, શુભાશુભ કર્મની ઉપાધીને લીધે એકબીજાઓ એકબીજાઓથી જુદા જુદાઓ દેખાય છે. પણ આત્મદષ્ટિએ જોતાં જે આત્મસ્વરૂપ તમારામાં છે તેવુંજ આત્મસ્વરૂપ તેમનામાં છે. સત્તાએ સર્વની શક્તિ એક સરખી છે. સર્વનું જ્ઞાન એકસરખું છે. સર્વનું સ્વરૂપ એક રસ છે. તેથી સર્વ જીવો આત્મસ્વરૂપ છે. અને તેને લેઇને શત્રુ, મિત્ર, સુખી, દુઃખી ઇત્યાદિ ભેદનો વિચાર આંહી કરવાનો નથી. પણ જેમાં જીવત્ત્વ રહેલું છે, તે બધા પછી ગમે તે દેશ, કાળમાં રહેલા હોય તથાપ તે સર્વ જીવોમાં મિત્રભાવના રાખવી.

મિત્રનું જેમ આપણે બુરૂં ચિંતવતા નથી. પણ તેને માથે કોઇ આપત્તિ આવી પડી હોય તો મદદગાર થઇએ છીયે, તેમ આત્મસ્વરૂપે એક સરખા જીવોનું હિત ચિંતવવું, તેને મદદ આપવી. અને તેના બુરામાં જરાપણ રાજી ન થવું. આ મૈત્રીભાવના છે. સર્વ જીવોના તરફ આ ભાવના હોવી જોઇયે કે સર્વજીવો સુખી થાઓ, સર્વ જીવો નિરોગી બનો. સર્વ જીવોનું કલ્યાણ થાઓ. કોઇ દુઃખી ન થાઓ, કોઇ જીવ પાપ નહિં કરો. આખું વિશ્વ દુઃખથી કે કર્મથી મુક્ત થાઓ. આ મૈત્રીભાવવાની પોતાના હૃદયપર સચોટ અસર છતાં આ દુનિયાના જીવો તરફ જે દ્વેષની લાગણીઓ થતી હતી તે બંધ પડશે. વેર વિરોધ શાંત પામશે.

હૃદય શાંતિ મેળવશે. મનની મલિનતા ચાલી જઈ પવિત્રતા વધશે. આત્મ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થવાની યોગ્યતા વધશે. માટે દુનિયાના દરેક પ્રસંગમાં જાગૃત રહી, સર્વ જીવો તરફ મૈત્રિભાવના રાખવી. આથી પ્રવિત્ર થયેલા હૃદયમાં ધર્મ ધ્યાન સ્થિરતા પામશે.

## બીજી કરૂણા ભાવના.

**वध बंधनरुद्धेषु, निः स्तृंशैः पीडितेषु च**

**जीवितं याचमानेषु, दया धीः करुणामता: ॥ १०९ ॥**

નિર્દય જીવો વડે વધ કરાતા, કે બંધન માટે રોકેલા, કે પીડા અપાતા, તથા પોતાના જીવિતના રક્ષણ માટે યાચના કરતા, જીવોને વિષે જે દયાની બુદ્ધિ કરવી તેને કરૂણા માનેલી ( કહેલી ) છે.

**ભાવાર્થ.**—દુઃખી જીવોને દેખી તેના તરફ દયાની લાગણી કરી તેને બચાવવા કે મદદ આપવા માટે પોતાથી બનતો પ્રયત્ન કરવો. તે કરૂણા કહેવાય છે આત્મસ્વરૂપનું ભાન ભૂલેલા અને તે માટેજ કર્માધિન· રાગ દ્વેષાધિન, થએલા જીવો આ દુનિયામાં વિવિધ પ્રકારની વિપાત્તઓ પામે છે. છતાં દયાળુ કે કોમળ હૃદયનાં મનુષ્યોએ તેની ઉપેક્ષા ન કરતાં તેને યથાશક્તિ મદદ આપવી. કર્મનાં ફળો જીવો ભોગવ્યા:સિવાય રહેવાના નથી ગમે તે પ્રયોગે તે પોતાના કર્મનો બદલો મેળવવાનાજ છે. વહેલા કે મોડા, હમણાં કે પછી, કર્માનુસાર તેઓ ફળ મેળવશેજ તોપણ જેઓ આવા કિલષ્ટ કર્મ વિપાકથી વેગળા છે તેઓએ તો તેની દયા લાવવીજ જોઇયે. જો તેમ કરવામાં ન આવે, છતી શક્તિએ તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે, નિર્દયજીવો પીડા આવે, કદર્થના કરે, વધ કરે, બંધન કરે, અને તે દુઃખી થનારજીવ પોતાનું જીવન બચાવવા માટે પ્રાર્થના કરે આજીજી કરે છતાં પણ તેના તરફ છતી શક્તિએ ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો તે માણસના મનમાં નિદર્યતા, કઠોરતા, કે નિધ્વંસ પરિણામતા આવવાનીજ આવી નિષ્ઠુરતા આત્મપ્રાપ્તિની કે ધર્મધ્યાનની પ્રાપ્તિથી મનુષ્યને વિશેષ દુર ખેંચી જાય છે. ધર્મ ધ્યાનને લાયક જીવોનાં હૃદયો ઘણાંકોમળ અને દયાર્દ્ર હોય છે તેઓ કોઇનાં દુઃખો દેખી ઉપેક્ષા કરી શકતા નથી. પણ બનતા પ્રયત્ને તેને મદદ આપે છે. જ્યાં પોતાનો ઉપાય ચાલે તેવું ન હોય ત્યાં તે લાચારી સાથે મૌનપણું ધારણ કરવુંજ પડે છે, છતાં તેના પારણામો ઘણાંજ દયાળુ હોય છે. દુઃખી જીવોને દેખી તેમનાં નેત્રોમાંથી આંસું ઝરે છે. આવી કોમળ લાગણીથીજ તેઓ ધર્મધ્યાનના અધિકારી થાય છે. પોતે અન્ય ઉપર કરૂણા કરતા હોવાથીજ તેઓપણ મહાન્

પુરૂષોના કરૂણાપાત્ર બની, આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આપ્યા વિના પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય ? આપો અને લ્યો. આન્યાય સર્વને લાગુ પડે છે. અન્યની દયા કરશો તો અન્ય તમારાથી અધિક સ્થિતિવાળા મહાત્માઓ તમારી ઉપર દયા કરશે.

દ્રવ્ય અને ભાવ એમ બે પ્રકારની કરૂણા છે. દ્રવ્યકરૂણા—ધનથી, ધાનથી, શરીરથી, વિયેાગથી કોઇપણ દુઃખી હોય તેને તેતે જાતની મદદ કરો. ભુખ્યાને આપો. તૃષાને પાઓ. રોગીને દવા આપો. વિયેાગીને ધીરજ-દિલાસો આપો.

ભાવથી કરૂણા. અજ્ઞાન દશાવાળાને જાગૃત કરી જ્ઞાન આપો. અજ્ઞાન હઠાવવા માટે ધાર્મિક સત્ય તત્ત્વનો બોધ આપવો, આત્મ સ્વરૂપ પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવવો તે ભાવકરૂણા છે. મતલબકે જેવી જાતની કરૂણા કરવાની પોતાની શક્તિ હોય તેવી જાતની કરૂણા કરી, અન્યને મદદ આપી, પોતે આનંદિત થવું તે કરૂણા ભાવના છે. આ કરૂણા ભાવનાથી જીવો ઉપર દ્વેષ થતો અટકે છે અને અંતઃકરણ પવિત્ર થાય છે. આ નિમિત્તે પોતાની આત્મ શક્તિ બહાર, આવે છે પોતાની આર્થિક સંપત્તિ, શારીરિક બળ, મનોબળ, વચનબળ, જ્ઞાનબળ જાહેર હિમ્મત, ઇત્યાદિ શક્તિઓને વિકાશ પામવાનો વખત મળે છે. મળેલી શક્તિઓનો ઉપયેાગ કરવાનું સાધન–પાત્ર આપણને મળી આવે છે. અને કરાયેલા પરોપકાર દ્વારા અંતઃકરણ પવિત્ર થાય છે. વળી સામા પાત્રોને જેટલા આપણે સુધારીએ છીયે તેટલા આપણે સુધરીએ છીયે. અને તેના પ્રમાણમાં આપણને સુધારનાર મહાત્માઓનો સમાગમ થાય છે. આપણી હૃદયની પવિત્રતાના પ્રમાણમાં આપણે સુધરી શકીયે છીએ એટલે કરૂણા કરવી એ ખરી રીતે તપાસીએ તો તેમાં આપણોજ પહેલો સ્વાર્થ છે.

## પ્રમોદ ભાવના.

**जिन धर्म जुषां ज्ञान चक्षुषां च तपस्विनां**
**निःकषाय जितक्षाणां, गुणे मोदःप्रमोदता. ॥ ११० ॥**

જીન ધર્મ વાળા, જ્ઞાન ચક્ષુવાળા, તપશ્ચર્યા કરનારા, કષાયવિનાના, ઇંદ્રિયોનો જય કરનારાના ગુણોને વિષે આનંદ પામવો—તેનો અનુમોદના કરવી તે પ્રમોદ ભાવના છે.

**ભાવાર્થ**—ગુણવાન્ જીવોના ગુણની અનુમોદના કરવી, તે ગુણોને લીધે તેઓના ઉપર પ્રેમભાવ ધારણ કરવો. ગુણનો પક્ષપાત રાખવો, અન્યમાં સદ્‌ગુણો જોઇને ખુશી થવું. લોકોની આગળ અન્યના ગુણોની

તારિફ કરવી—પ્રશંસા કરવી, ઇત્યાદિને પ્રમોદભાવના કહે છે.

વિચાર કરતાં તમને માલુમ પડશે કે, કોઈમાં કોઇને કોઇપણ ગુણતો હોય છે જ. સર્વગુણીતો વીતરાગ દેવ છે તે સિવાય પણ માણુસ જાત કે જીવ જાત સર્વથા નિર્ગુણીજ હોય છે એમ તો નજ કહી શકાય. ગમે તેવી વસ્તુમાંથી કે જીવોમાંથી ગુણુ શોધનારને કાંઇને કાંઈ ગુણ મળ્યા સિવાય રહેતો નથી. પણ એટલે દરજ્જે તેની દૃષ્ટિ ખુલવી જોઇએ. નિરંતરની ટેવથી, તેવી દૃષ્ટિ સહજ થઇ જાય છે. અને છેવટે ગમે તેવી અન્યને હલકી લાગતી બાબતોમાંથી પણુ શીખવાનું મળે છે. પોતાને સુધારવાની કે સદ્ગુણી બનવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યોએ આ દુનિયાંને ગુરૂ બનાવીને, કે શીખવાની શાળા સમજીને તેમાંથી દરેક ક્ષણે, દરેક પ્રસંગે સદ્‌ગુણુ કે શીખામણુ શોધતાજ રહેવું. જે બોધ, પુસ્તકોમાંથી નથી મળતો તે બોધ આ દુનિયામાંથી મળી શકે છે. મારૂં તારૂં મુકી દઇ દૃષ્ટિ બદલવી જોઇએ તોજ ગુણો મળે છે.

તેવી દૃષ્ટિ ન થાય ત્યાં સુધી અમુક મર્યાદા કે જેઓ સદ્ગુણુવાળા ધર્મગુરૂઓ કે દેવાધિદેવ વિગેરે હોય છે પોતે જે સંપ્રદાયમાં રહેલો હોય છે, તે સંપ્રદાયનાં ધાર્મિક મનુષ્યો ગુરૂઓ ઇત્યાદિના જ્ઞાનાદિ ગુણોની, ઉત્તમ જીવનની, તપશ્ચરણાદિની, ક્ષમા, નમ્રતા, સરલતા, સંતોષ, જીતેંદ્રિયતા, નિઃસ્પૃહતા, પરોપકારતા, આત્મપરાયણુતા ઇત્યાદિ સદ્ગુણો જેમાં હોય તેઓના ગુણો જોવાની ટેવ રાખવી, તેઓના ગુણોની પ્રશંસા કરવી, તેઓની ભક્તિ કરવી, તેમનું બહુમાન કરવું, તેઓના ગુણો દેખી રાજી થવું અન્યની આગળ તેઓના ગુણો બોલવા. વિગેરેથી પ્રમોદિત થવું. આ પ્રમોદ ભાવના છે.

ગુણુ જોનાર માણુસ સદ્‌ગુણી થાય છે. દોષ જોનાર માણુસ દુર્ગુણી બને છે. કારણકે એકની ભાવના ગુણ જોવાની છે, તેનું અંતઃકરણુ ગુણોનુંજ મનન કરે છે, ગુણોનુંજ શોધન કરે છે. અને તેની મજબુત ભાવનાની અસર મન ઉપર દૃઢ થતાં તેમાં સદ્‌ગુણોજ નિવાસ કરીને રહે છે.

જે માણુસ અન્યના દોષો શોધ્યા કરે છે, છિદ્રો તપાસ્યા કરે છે તેની ભાવના દોષો જોવાનીજ હોય છે, તેનું મન નિરંતર દોષોજ શોધ્યા કરે છે, દોષોનુંજ મનન કરે છે, અને દોષોનાજ સંસ્કાર દૃઢ કરે છે. તે દોષપાત્ર થાય છે.

જે ભાવનામાં જેનું મન વાસિત થાય છે તેમાંથી તેજ ભાવનાની સુગંધ કે દુર્ગંધ નીકળવાનીજ. માટે મનુષ્યોને ખરેખર યોગ્ય તો તેજ છે કે ગુણોની તપાસ રાખવી. ચાલણી જેવા ન થવું; પણુ કીડીનું અનુકરણુ

કરવું. અનાજમાં કાંકરા હોય છે ત્યારે ચાલણીથી તેને ચાળવામાં આવે છે એટલે અનાજ નીચું ઉતરી જાય છે. છિદ્રો દ્વારા દાણા નીચે ઝરી જાય છે અને ચાલણીની અંદરતો કાંકરાજ રહે છે. આતીજ રીતે મનુષ્યો ગુણરૂપી અનાજને તો મુકી દે છે અને દોષ રૂપી કાંકરાઓ ગ્રહણ કરે છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે માણસના હાથમાં ચાલણીની માફક કાંકરાજ રહે છે. અને ગુણરૂપ અનાજ તો નીચે ફેંકી દેવાય છે.

કીડીનું અનુકરણ આ પ્રમાણે છે કે ગમે તેવી ઝીણી રેતી કે પથરીની અંદર અથવા ધુડમાં, ખાંડ વેરવામાં આવી હોય તો પણ કીડીઓ ખાંડ વીણીને ખાઇ જાય છે અને કાંકરી, રેતી કે ધુલને તેમજ રહેવા આપે છે.

આજ પ્રમાણે ગુણ ગ્રાહી જીવો, પથરા, રેતી, કાંકરી કે ધુલ સમાન દુર્ગુણોની ઉપેક્ષા કરી, સદ્‌ગુણ રૂપી ખાંડ તેમાંથી પણ વીણી લે છે. તેવી ધુલમાંથી પણ ખાંડ વીણી ખાતાં કીડીનું પેટ ભરાય છે અને તૃપ્ત બને છે. તેમજ દુર્ગુણીમાંથી પણ સદ્‌ગુણને ચુંટી લેનાર માણસ સદ્‌ગુણી બને છે અને શાંતિ અનુભવે છે.

આ પ્રમોદ ભાવનાથી આપણે સદ્‌ગુણી થઇએ છીએ અંતઃકરણ ધર્મધ્યાન કે શુક્લધ્યાનને લાયક બને છે. હૃદયમાંથી દ્વેષની લાગણીઓ ચાલી જાય છે. ઇર્ષા કે દોષ દૃષ્ટિ નાશી જાય છે. મન શાંતિ પામે છે, માટે દુનિયાના દરેક પ્રસંગમાં ગુણો જોવાની ટેવ વધારવી અને ગુણીઓનું બહુમાન કરવા સાથે પોતે સદ્‌ગુણી થવા પ્રયત્ન કરવો.

### મધ્યસ્થ ભાવના.

**देव गुर्वा गमाचार, निंदके ष्वात्म शंशिषु**
**पापिष्टेषु च माध्यस्थां, सोपेक्षा च प्रकीर्तिता. ॥११॥**

દેવની, ગુરની, આગમની, ( શાસ્ત્રની, સિદ્ધાંતની ) તથા આચારની, નિંદા કરનાર અને પોતાની પ્રશંસા કરનાર પાપિષ્ટ જીવોને વિષે ( રાગ કે દ્વેષ ન કરતાં ) મધ્યસ્થ રહેવું તેને ઉપેક્ષા કહેલી છે.

**ભાવાર્થ**—રાગ દ્વેષની પરિણતિમાં ન પડવા માટે આ ચોથી માધ્યસ્થ ભાવનાથી હૃદયને વાસીત કરવું. મધ્યસ્થ એટલે ઉપેક્ષા " તે જાણે અને તેનાં કર્મ જાણે " આપણે શું ? તેનાં કર્યાં તેને ભોગવવાં પડશે. આપણે નકામો તેને માટે ખેદ શા સારૂ કરવો ? આ ઉપેક્ષા કહેવાય છે. આ ઉપેક્ષાનો પ્રસંગ બે કારણે આવે છે. એકતો કોઈ માણસ

ખરાબ વર્તન કરતો હોય, દેવની, ગુરૂની, આગમની કે આચાર વિચારની કે તેવા કોઇપણ કારણસર અન્યની નિંદા કરતો હોય, પોતાની પ્રશંસા મોટાઇ ગાતો હોય ત્યારે લાગતા વળગતા કે કોઈ દયાળુ લાગણી વાળાઓ તેને સમજાવે છે–બોધ આપે છે–શીખામણ આપે છે કે આ પ્રમાણે બોલાય નહિં. આ પ્રમાણે વર્તન કરાય નહિં. આથી તને નુકશાન થશે. કર્મ બંધન થશે લોકો માર મારશે આથી દુર્ગતિમાં જવાય વિગેરે શીખામણો આપ્યાં છતાં પણ તે શિક્ષા માન્ય કરે નહિં તેઓનું અપમાન કરે, અને તે વર્તન સુધારે નહિં ત્યારે તેને શિક્ષાને અયોગ્ય સમજી, હજી તેના શુભ ઉદયને વાર છે એમ ધારી, અથવા કર્મની ગહન ગતિ છે આપણે શું કરીએ ? ઇત્યાદિ વિચારો કરી તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે. એટલે તેનાં કર્મ તેને ભોગવવાં પડશે. અત્યારે આપણું કહ્યુ નહિં માને પણ તેના આ કર્ત્તવ્યનો બદલો જ્યારે મળશે, એકવખત જ્યારે તે સારી રીતે હેરાન થશે ત્યારે તેની મેળેજ ઠેકાણે આવશે. ઋતુ વિના ઝાડ ફળતાં નથી તેમ તેનો વિપાક–ઉદય હજી થયો નથી, થશે ત્યારે ઠેકાણે આવશે. તેનું કર્ત્તવ્ય તેને સમજાઇ જશે. એમ વિચાર કરી, મૈત્રી, કરૂણા કે પ્રમોદ ત્રણમાંથી એકને લાયક તે ન જણાય ત્યારે આ ચોથી ભાવનાનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. તેમાં પણ બન્નેને ફાયદો છે. કારણ તેને સુધરવાને હજી વધારે વખતની જરૂર છે તે પહેલાં તેને સમજાવતાં કે સારે રસ્તે દોરતાં ઉલટો તેને કંટાળો આવે છે એટલુંજ નહીં પણ ઉલટો ધર્મ ઉપર કે શીખામણ આપનારા ઉપર તેને દ્વેષ થાય છે. આ દ્વેષની લાગણી ઉત્પન્ન કરાવી તેને વધારે પાછો હડસેલવો, વધારે અધોગતિમાં જાય તેવી સ્થિતિમાં લાવી મુકવો તેના કરતાં તો તેની ઉપેક્ષા કરવી તેજ અત્યારે તેના માટે લાભ કર્ત્તા છે.

શિખામણ કે ઉપદેશ આપનારાએ પણ પોતાના ભલામાટે તેની ઉપેક્ષા કરવી તે યોગ્ય છે. કારણ જ્યારે ઘણી શીખામણો આપતાં ઘણીવાર સમજાવતાં છતાં, અને તે પણ તેના ભલામાટેજ આપણાજ્ઞાન, ધ્યાન, અને વખતનો ભોગ આપી તેને સુધારવા પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ જ્યારે તે માનતો નથી સુધરતો નથી, કે સમજતો નથી ત્યારે તે ઉપદેશકને કે શિક્ષકને ક્રોધ ચડે છે—ગુસ્સો આવે છે. કંટાળો વધે છે. કંટાળાથી નારાજ થઇ ફરી અન્યને શિક્ષાદેવાનું બંધ કરે તો અન્યાય કે અનર્થ થાય છે. એકને દોષે સર્વને સરખા ગણવા તે અયોગ્ય ગણાય. જો તેના ઉપર દ્વેષ

કરે તો પોતાને ધર્મ કરતાં ધાડ આવી તે ન્યાયે નવીન કર્મ બંધ થાય છે. અને પરિભ્રમણમાં વધારો થાય છે એમ જાણી તેવા પ્રસંગે તેવાઓની ઉપેક્ષા કરવી તે યોગ્ય છે.

જેમ આ ઉપેક્ષા કરવાનું કારણ બન્નેને દ્વેષ થતો અટકાવવાનું છે તેમજ ઉપેક્ષા કરવાનું બીજું કારણ રાગને અટકાવવા માટેનું છે. સંસારની મલીન વાસનાને-ઇચ્છાઓને વધારે પોષણ મળે, દબાઇ ગયેલી કામાદિ વાસનાઓને ઉત્તેજન મળે તે માટે અમુક સંયોગોમાં તેવા રાગના કારણભૂત મનુષ્યોની ઉપેક્ષા કરવી પડે છે. મનુષ્યોના એક બીજા સાથે દેખીતા સ્વાર્થ રહેલા હોવાથી, આ ઉપેક્ષાથી અમુક મનુષ્યને ઓછું આવે છે. દુઃખ લાગે છે. તથાપિ ભાવિ પરિણામ બન્નેના લાભમાં આવવાનું હોય તો આ ઉપેક્ષા કરવી તેપણ યોગ્ય છે. આ ઉપેક્ષા કરવાનો પ્રસંગ ત્યારેજ અમલમાં મુકવાનો છે કે સામા મનુષ્યને સુધારી શકવાનું પોતામાં બળ ન હોય અને તેને સુધારવા જતાં પોતાને અભિમાન કે રાગ દ્વેષની પરિણતિ થવાનો સંભવ હોય, વળી ઉપરની ત્રણ ભાવનાઓમાંથી એક પણ લાગુ થતી ન હોય તો પછી ચોથી ભાવના અમલમાં મુકવી, આ મધ્યસ્થ ભાવનાથી રાગ દ્વેષનાં કારણો ઓછાં થઇ જાય છે.

આત્મ સ્વરૂપમાં આગળ વધેલા, કે વધવાને પ્રયત્ન કરતા મનુષ્યો એ આ ભાવનાના બળથી મલીન–સ્વાર્થી વાસનાઓનો એકદમ નાશ કરવા માટે સર્વ ઇચ્છાઓની ઉપેક્ષા કરવી અને પ્રારબ્ધ યોગે જે પ્રાપ્ત થાય તેમાં મધ્યસ્થ પણું રાખી–રાગ દ્વેષ વિના તેનો ઉપભોગ કરી, નહિં થાપ કે નહિં ઉથાપ તેવી રીતે સમભાવમાં રહેવાનો પ્રયત્ન રાખવો. આ સર્વ જાતની ઉપેક્ષામાં આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ થાય છે. કેમકે જ્યાં સુધી સારી કે ખોટી લાગણીઓ છે ત્યાં સુધી શુભ કે અશુભ બંધન છે તે સર્વ લાગણીઓની ઉપેક્ષા કરવી તે આત્મસ્વરૂપમાં રહેવા–સ્થિરતા કરવા બરોબર છે તેમ જાણી, જે અવસરે જે જાતની ઉપેક્ષા–મધ્યસ્થતા ઉપયોગી જણાય તે અવસરે તે જાતની મધ્યસ્થતાનો આશ્રય કરવો.

આ ઠેકાણે એટલી વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે, ગૃહસ્થે ગૃહસ્થને લાયક ઉપેક્ષા કરવી અને ત્યાગીઓએ ત્યાગપણાને લાયકની ઉપેક્ષા કરવી તે સિવાય વિપરીત ઉપેક્ષા કરવામાં આવતાં અનર્થ થવાનો સંભવ છે. જેમકે ગૃહસ્થના ઘરમાં કોઇએ પ્રવેશ કર્યો તે વખતે તે સાધુની માફક ઉપેક્ષા કરશે તો તેનો દુનિયામાંથી–વ્યવહારમાંથી–નાશ થશે.

વળી ઘરની સ્ત્રી, પુત્ર, પુત્રી કે પુત્ર વધુ આદિ કોઇ અવળે રસ્તે ચાલતાં હોય તો તેને શીખામણુ આપવામાં કે શિક્ષા કરવામાં ઉપેક્ષા કરવામાં આવે તો અવશ્ય તેઓને ઉન્માર્ગે ચડવામાં ઉલટો ઘરનો માલીક મદદગાર કે કારણભૂત થાય છે. તેવી ઉપેક્ષાથી ગૃહસ્થાશ્રમનો અને પોતાની ફરજોનો નાશ થાય છે. સાથે ધર્મનો પણુ નાશ થાય છે. આ ઠેકાણે તેઓને સન્માર્ગે ચલાવવા માટે સારી શીખામણો આપવી તે છતાં ન માને તો કઠીણુ શિક્ષાપણુ કરવી.

આવીજ રીતે ધર્મની, દેવની, કે ગુરૂની નિંદા કરનાર, આશાતના કરનારની પણુ ઉપેક્ષા ન કરવી. તેની આવી ઉપેક્ષાનો લાભ લેઇ એક વખત એવો પણુ આવી લાગશે કે, તે ધર્મનો દુનિયામાંથી નાશ થશે. માટેજ કહેવામાં આવ્યું છે કે પોતાની ભૂમિકાને ઓળખી, જ્યાં જેવી અને જેટલી જરૂરીયાત હોય ત્યાં તેવી અને તેટલી ઉપેક્ષા કરવી અને જ્યાં તે માટે બીજા પ્રતિકાર—ઉપાય કરવા યોગ્ય હોય ત્યાં તેવા ઉપાયો યોજવા.

**ભાવનાઓની જરૂરીયાત વિષે ગ્રંથાતરમાં કહ્યું છે કે—**

**पुव्व कयब्भासो भावणाहिं, झाणस्स जुग्गय मुवेइ**
**ताओय नाण दंसण, चरित्त वेरग्ग जाणियाओ ॥ १ ॥**

ધ્યાન કર્યા પહેલાં આ ભાવનાઓનો આદર કરવારૂપ અભ્યાસ કરવો તેથી આ ધર્મધ્યાન અને શુકલધ્યાન કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે ભાવનાઓ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને વૈરાગ્ય રૂપ છે. તેથી તે જ્ઞાનાદિની ઉત્પત્તિ—પ્રાપ્તિ—થાય છે.

જ્ઞાનાદિ ચાર ભાવનાનું સ્વરૂપ પહેલાં કહેવાઇ ગયું છે તથાપિ આ પ્રસંગે ફરી તેને યાદ કરવામાં આવી છે તો તેનું સ્વરૂપ ગ્રંથાતરથી સંક્ષેપમાં બતાવે છે.

### જ્ઞાન ભાવના.

**नाणे निच्चब्भासो कुणइ, मणो धारणं विशुद्धं च**
**नाण गुण मुणिय सारो, झाइज्जसु निच्चल मईओ ॥ २ ॥**

શ્રુત જ્ઞાનનો નિરંતર અભ્યાસ કરવો, તે અભ્યાસ અંતઃકરણુના અશુભ વ્યાપારનો નિરોધ કરી, ચિત્તને શુદ્ધ બનાવે છે. જ્ઞાન ગુણુ વડે કરીને, જીવા જીવ આદિ વિશ્વના તત્વનો કે પોતાના કર્ત્તવ્યનો સાર જાણીને પરમાર્થને સમજીને, બુદ્ધિને નિશ્ચલ કરી જ્ઞાનથી અન્યરીતે પ્રવૃત્તિ ન થાય તેવી રીતે બુદ્ધિને નિશ્ચળ કરી, પછી ધ્યાન કરે—આત્માદિનું ચિંતન કરે.

## દર્શન ભાવના.

**संकाइ सल्लरहिओ पसमछिछ्ज्जाइ गुणगणोवेउ**
**होइ असंमूढमणो दंसण सुद्धिए झ्झाणंमि ॥ ३ ॥**

આત્માના અસ્તિત્વ-નિત્યત્વાદિમાં શંકાદિક સલ્યરહિત, શમ, સંવેગ, નિર્વેદ, અનુકંપા, આસ્તિકયતાદિ, તેમજ સ્થિરતાદિ ગુણોના સમુહ યુક્ત એવો મનુષ્ય દર્શન શુદ્ધિ વડે કરી ધ્યાનને વિષે ભ્રાંતિ વિનાના મનવાળો થાય છે.

## ચારિત્ર ભાવના.

**नव कम्माणायाणं, पोराण विनिज्जरं सुभायाणं**
**चारित्त भावणाए झ्झाण मयत्तेणय समेइ ॥ ४ ॥**

ચારિત્ર ભાવના વડે કરી નવિન કર્મનું ગ્રહણ થતું નથી. પૂર્વના કર્મોની વિશેષ પ્રકારે નિર્જરા થાય છે. તથા શાતા વેદનીવાળા શુભ પુણ્યનું ગ્રહણ થાય છે અને વિના પ્રયત્ને ધ્યાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. ( સર્વ સાવદ્ય-પાપવાળા-મનવચન કાયાદિ યોગોની નિવૃત્તિરૂપ ક્રિયાને ચારિત્ર કહે છે. તેનો અભ્યાસ કરવો તે ચારિત્ર ભાવના છે. )

## વૈરાગ્ય ભાવના.

**सुविइय जगस्सहावो, निःसंगो निभ्भओ निरासोय**
**वेरग्ग भावियमणो, झ्झाणंमि सुनिच्चलो होइ ॥ ५ ॥**

સારી રીતે જગતના ( જન્મ, મરણ, સંયોગ, વિયોગ, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ રૂપ ) સ્વભાવને જાણનાર વિષય સ્નેહાદિ સંગ રહિત, આલોક પરલોકાદિ સાત ભયથી રહિત-નિર્ભય-અને આ લોક કે પરલોકના સુખની આશંસા-ઇચ્છા વિનાનો-આવા પ્રકારનું વર્તન કરનાર જીવ, ચારિત્ર વડે ભાવિત-વાસિત મનવાળો કહેવાય છે. તે જીવ ધ્યાનને વિષે નિશ્ચલ હોય છે.

## ભાવનાનો ઉપસંહાર.

**भावना स्वासु संलीनं विधाया ध्यात्मिकं स्थिरं**
**कर्म पुद्गल जीवानां, स्वरुपं च चिंतयेत् ॥ १८२ ॥**
**नित्य माभिर्यदा विश्वं, भावयत्यखिलं मुनिः**
**विश्वो दासीन्य मापन्न श्चरत्य त्रैव मुक्तवत् ॥ १११ ॥**

આ ભાવનાઓને વિષે મનને લીન કરી-વાસીત કરી-આત્મભાવમાં મન સ્થિર થાય તેમ કરવું. તે માટે કર્મ, પુદ્દગલ અને જીવના સ્વરૂપનુ ચિંતન કરવું-વિચાર કરવેા. મુનિજ્યારે આ ભાવનાઓ વડે આખા વિશ્વને ભાવિત કરે છે, આખા વિશ્વનેા વિચાર કરે છે, આખા વિશ્વના સંબંધમાં સત્ય વસ્તુનેા મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરે છે ત્યારે આ વિશ્વ ઉપર તેને ઉ-દાસીનતા પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે સર્વ પદાર્થ ઉપરની ઉદાસીનતાને યેાગે (કોઇપણ પદાર્થ ઉપર રાગદ્વેષ રહેતેા નથી ત્યારે) અહીંજ-આ જન્માંજ મુક્ત થયેલા જીવેાની માફક વિચરે છે અર્થાત્ પછી તેને કોઇપણ જાતનેા પ્રતિબંધ કે લેપાવા પણું થતું નથી.

## ધ્યાનની સિદ્ધિ કેવા સ્થળે થાય છે ?

**सिद्ध तीर्थादिके क्षेत्रे शुभस्थाने निरंजने**
**मनः प्रीति प्रदे देशे ध्यान सिद्धि र्भवेन्मुनेः ॥ ११४ ॥**

જે સ્થળે જીવેા સિદ્ધ દશા પામેલા હેાય તેવા તીર્થ આદિક ક્ષેત્રમાં, સારા સ્થાનેામાં, મનુષ્યેાની વસ્તી વિનાના સ્થાનેામાં અથવા મનને પ્રીતિ આપવાવાળા પ્રદેશેામાં મુનિઓને ધ્યાનની સિદ્ધી થાય છે.

**ભાવાર્થ**—મનને આત્મામાં લીન કરી દેવાની કે આત્મામાં ગાળી દેવાનેા મજબુત અભ્યાસ કે ટેવ પાડવામાં નથી આવી ત્યાં સુધી મન વારંવાર નિમિત્તોને પામી તેવા આકારે પરિણામ પામે છે. ધ્યાન વખતે આજુ બાજુના હલકા સંયેાગેાને લઇ-નિમિત્તોને પામી મન ધ્યાનને મુકી દઇ બીજા ભાવમાં પરિણામ ન પામે તે માટે સ્થાન સારૂં હેાવાની જરૂરીયાત છે. આજુ બાજુનું વાતાવરણ જેમ ઉંચા વિચારનું અને પવિત્ર હેાય તેમ મન જલદી શાંત થાય છે. સારા અને નઠારા વાતાવરણની પણ અસર મન ઉપર થયા સિવાય રહેતી નથી. તે માટે ઉત્તમ સ્થાનની ધ્યાન માટે જરૂરીઆત છે.

વાતાવરણ બે પ્રકારે બંધાય છે. એક અન્ય મનુષ્યાદિના વિચારેા તથા જે સ્થાને તેઓ લાંબેા વખત રહી જે પ્રવૃત્તિ કરે છે તેથી બંધાય છે. તથા બીજું પેાતાના વિચારેાને લઇને બંધાય છે.

પ્રથમ વાતાવરણ આ પ્રમાણે છે કે અમુક સ્થળે બેસી પેાતાના જીવન સંબંધી કે પ્રવૃત્તિ નિવૃત્તિ સંબંધી અનેક વિચારેા તેઓ કરે અને પછી તેઓ ત્યાંથી ચાલ્યા જાય. આ વાતાવરણ ઘણા થેાડા વખત સુધી ટકી રહે છે. કારણકે તેમણે અહીં જે વિચારેા કર્યા છે. વચનથી તેઓ

જે કાંઇ બોલ્યા છે અને શરીર દ્વારા જે વર્ત્તન કર્યું છે તે થોડા વખત મારેનું છે. છતાં તેટલા વખતમાં પણ તેમના મનદ્વારા, વચનદ્વારા, અને શરીર દ્વારા જે અણુઓની આપ-લે-ત્યાં થઇ છે. એટલે બહારથી જે અણુઓ, ( અહીં અણુ શબ્દથી તે તે વર્ગણાને લાયક પુદ્‌ગલ સ્કંધો લેવા મુકવાનું સમજવું ) તેમણે ગ્રહણ કર્યાં છે અને મન, વચન, અને શરીરની પ્રવૃત્તિ દ્વારા જે પુદ્‌ગલો મુકયાં છે તે પોતાના વિચારપણે પરિણમાવીને વચનપણે પરિણમાવીને અને શરીરનો સંબંધ કરાવીને મુકી દીધાં છે તે અણુઓ તે મુકનારના બળ પ્રમાણે અને તેના મજબુત જથાના પ્રમાણમાં ત્યાં ટકી રહે છે. તેનું વાતાવરણ બંધાય છે.

તે સ્થળે જે મનુષ્યાદિ લાંબા કાળ સુધી રહેલ છે તેના મન, વચન, શરીરની પ્રવૃત્તિ, નિવૃત્તિ પછી તે શુભ હોય કે અશુભ હોય તેના પ્રમાણમાં તેનું વાતાવરણ બંધાય છે, અને તે વાતાવરણની થોડી ઘણી અસર ત્યાં બેસનાર કે આવનારના મન ઉપર થયા સિવાય રહેતી નથી. દાખલા તરિકે, એક વેશ્યાના ઘરનું વાતાવરણને એક ધર્મસ્થાનનું વાતાવરણ લ્યો વેશ્યાના ઘરમાં પ્રવેશ કર્યા પછીના અને તે પહેલાના તમારા વિચારોને તપાસી જોશો તો અવશ્ય તેમાં કાંઇ ફેરફાર થયેલો તમને માલુમ પડશે. આવીજ રીતે જે ધર્મસ્થાનમાં તમે પ્રવેશ કર્યો છે તે પછીના અને તે પહેલાના તમારા વિચારોને તપાસી જોશોતો જરૂર તેમાં આગળના વિચારોમાં ફેરફાર થયેલો માલુમ પડશે.

પોતાના વિચારોથી જે વાતવરણ બંધાય છે. તેની પણ અસર પોતાના ઉપર થયા સિવાય રહેતી નથી. તેમ તમે એકજ સ્થળે બેસીને નિરંતર જે વખતે પરમાત્માનું ધ્યાન કરતા હશો તે સ્થળે જયારે જયારે આવશો-બેસશો ત્યારે ત્યારે તમારા વિચારપર ત્યાંના વાતાવરણની અસર થયા કરશે. એટલો વિશેષ છે કે, તે સ્થળે લાંબા કાળ સુધી સારા કે નઠારા જે વિચારો કર્યા હશે તથા સારા કે માઠા બનાવો અનુભવ્યા હશે તે સ્થળને જોતાંજ પૂર્વના સંસ્કારો સ્ફુરી આવીને તમારા વિચારોમાં એકદમ સુધારો કે બગાડો હર્ષ કે ખેદ, શાંતિ કે કલેશ ઉત્પન્ન કર્યા સિવાય નહિં રહે છતાં આ વાતાવરણ તમે જાણી જોઇને બાંધ્યું નથી એતો સ્વાભાવિક તમારા વિચારાદિ ક્રિયા અનુષ્ટાનથી બંધાયેલું છે પણ જે વાતાવરણ બંધાયેલું છે તેમાં ફેરફાર કરી નાખી, જુના વાતવરણોને વિંખેરી નાંખી નવું વાતાવરણ તેજ સ્થળે બાંધવું તે બળ કે શકિત પણ મનુષ્યના હાથમાં છે. અને તેમ કરી પોનાના જીવનને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લાવી શકાય

છે. દાખલા તરીકે જે સ્થળે મલીન વાતાવરણ બંધાયેલું છે એમ પોતાને જણાય અથવા અનુમાન કરી શકાય કે આ સ્થળે અમુક વિચારના મનુષ્યો રહેતા હતા તેથી વાતાવરણ મધ્યમ કે અધમ હોવું જોઇયે અને ત્યાં બેસવાની જરૂર જણાયતો તે સ્થળે ઘણાજ લાંબા સ્વરે ૐકારનો ધ્વનિ અનેકવાર કરવો. અને તે એટલી બધી પ્રબળ ભાવનાથી–લાગણીથી કરવો કે આૐકારના ધ્વનિથી મલીન વાતાવરણને હું શુદ્ધ કરી દઉં છું, તો જરૂર તેમાં ફેરફાર થશે આ વખતે આત્મ જાગૃત્તિ પ્રબળ રાખવી કે જેથી તે વિચારાંતરોની અસર પોતાના ઉપર થવા ન પામે

બીજી રીતે પોતાના અંતરનું વાતાવરણ સુધારવું. બહારનું વાતાવરણ ગમે તેવું હોય તથાપિ અંતરનું વાતાવરણ જેનું પવિત્ર હોય છે તેને બહારનું વાતાવરણ જરાપણ અસર કરી શકતું નથી. ખરી રીતે તો અંતરના વાતાવરણને સુધારવાની જરૂર છે. જેનું અંતરનું વાતાવરણ મજબુત નથી તેને બહારના વાતાવરણની શુદ્ધતાની જરૂર છે. કારણ કે તે અભ્યાસી છે. નવીન છે.

અંતરનું વાતાવરણ સુધારવાનો હેતુ એ છે કે મન ઉપર જે અસર થાય છે તે પોતાની માન્યતાનીજ વધારે અસર થાય છે. એટલે હું શુદ્ધ આત્મા છું. અનંતશક્તિવાન્ છું. કર્મ મને નુકશાન કરી શકે તેમજ નથી; કારણકે કર્મને જાણવાનું કે બનાવવાનું પણ બળ મારામાં છે. તેને વિખેરી નાખવાની સત્તા મારામાં છે. તેના દરેક સ્વભાવને જાણવાનું બળ મારામાં છે હું હોઇનેજ તે કર્મની હૈયાતિ છે. મારા સિવાય તેની હૈયાતિજ નથી. મારા આધારેજ તે કર્મો ટકી શકે છે. ( રહે છે ) ઇત્યાદિ પ્રબળતાના વિચારો મજબુતી પામ્યા હોય તો બાહ્ય વાતાવરણ અસર કરી શકતું નથી.

ત્રીજી રીતે બાહારનું વાતાવરણ શુદ્ધ રાખવું એટલે પોતાથી ભિન્ન જેજે જીવો દેખાય છે તેની શુદ્ધ સત્તા સામી દૃષ્ટિ આપવી, કે, જે સન્મુખ દેખાય છે તે સર્વે શુદ્ધ આત્માઓ છે. કર્મની ઉપાધીને લઇને બધા વિવિધ પ્રકારના દેખાવ આપે છે. પણ તાત્વિક રીતે સર્વે આત્મ સ્વરૂપ છે. તો જેમ તે આત્મસ્વરૂપ છે તેમ હું પણ આત્મસ્વરૂપ છું. ત્યારે તેમના સંબંધમાં મને કાંઇ વિચાર કરવાનું રહેતુંજ નથી. નાના મોટા, સારા, નઠારા વિગેરે કહેવાપણું રહેતું નથી. તે સર્વ વાતો તો કર્મની વિચિત્રતામાં છે. તેને લેઇનેજ છે. પણ આત્મ દૃષ્ટિથી સત્ય સ્વરૂપે તપાસતાં તો સર્વ સરખાં છે. તો કોના ઉપર રાગ કે દ્વેષ કરવો, હર્ષ કે શોક કરવો. ઇત્યાદિ વિચારો દ્વારા, બહારના વાતાવરણને ઉત્પન્ન કરનાર

જીવોનેજ શુદ્ધ માનવામાં આવેતો તેમના નિમિત્તે જે રાગ દ્વેષ-હર્ષ શોક-કે વિચારો ઉઠે છે. તે ઉઠતા બંધ થાય. અને આપણું ધ્યાન કે વર્તન શુદ્ધ થાય. રાગ-દ્વેષ વિનાનું બને અને તેમ બનેતો સંવર થાય. નવીન બંધ અટકે. આત્મ બળ વધે. કર્મ નિર્જરા પામે. ધ્યાનમાં પણ આજ કરવાનું છે. વાતાવરણ સુધારવાનો હેતુ પણ આજ છે. માટે ધ્યાનનું સ્થળ બાહ્ય અને અંતરૂથી બન્ને રીતે ઉત્તમ રાખવું જોઈએ.

જે સ્થળે અનેક મહાપુરૂષો તીર્થંકરાદિ કે સામાન્ય કેવળી પ્રમુખ સિદ્ધ દશાને પ્રાપ્ત થયા હોય તેવું સ્થાન ધ્યાનને માટે વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કેમકે તે સ્થળે તેવાજ ઉત્તમ વિચારોનું સ્ફુરણ સહજ વિચાર કરતાંજ થવા વધારે સંભવ છે. અહા !! આ સ્થળે ભગવાન્ મહાવીર દેવે ધ્યાન કર્યું હતું ! આ સ્થળે કાયોત્સર્ગ મુદ્રામાં અમુક વખત રહ્યા હતા. ! આ સ્થળે પરમ શાંતિ અનુભવી હતી ! આ સ્થળે કેવળ જ્ઞાન પામ્યા હતા ! આ સ્થળે નિર્વાણ પામ્યા છે ! વિગેરે વિચારો આવતાં ધ્યાન કરનારના ઉત્સાહમાં કોઈ અલોકીક વધારો થાય છે. ધ્યાન માટે તીર્થંસ્થાનો વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. છતાં પણ આજકાલ જ્યાં ત્યાં ઉપર ઉપરની બાહ્ય ધમાલ વધી પડી હોય તેવાં તીર્થ સ્થાનો તો ઉલટાં નિવૃત્તિને બદલે પ્રવૃત્તિ વધારનારાં થઈ પડે છે. માટે કાંઇક નિવૃત્તિવાળાં તીર્થંસ્થાન હોય ત્યાં ધ્યાનની સિદ્ધિ ઘણી વહેલી થાય છે.

અથવા કોઈ સારાં સ્થાનો કે જ્યાં અનેક મુનિઓ અત્યારે પણ ધ્યાન કરી રહેલા હોય, તેમના ઉત્તમ વિચારોના વાતાવરણથી તે સ્થાન અને આજુબાજુનો પ્રદેશ શાંતિમય થઈ રહેલો હોય. હિંસક કે દુરાચારી પશુઓ કે મનુષ્યો જ્યાં થોડા હોય કે સર્વથા નજ હોય. તેવા શાંત. અને મનુષ્યોના અભાવવાળા નિર્જન પ્રદેશ, વિચારવાળા પરમ વૈરાગ્યવાન્ જીવોને ધ્યાન કરવા માટે વધારે અનુકૂળ થઈ પડે છે.

અથવા જે સ્થાને બેસવાથી મનને પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય, વૃક્ષોની ઘટાઓથી જે સ્થાન આનંદ આપતું હોય, આજુબાજુનો પ્રદેશ નાની નાની ટેકરીઓવાળો હોય, તેના ઉપર વિવિધ પ્રકારની હરી વનસ્પતિ ઉગી નીકળી હોય; પાણીનાં ઝરણો ખળખળાટ કરતાં વહન થઈ રહ્યાં હોય, પક્ષીઓ કલરવ કરી રહ્યાં હોય, સુંદર અને સ્વચ્છ શિલ્લા પટો આવી રહેલાં હોય, દેખીતી રીતે સ્થાન સર્વથી ઉંચુ હોય, ડાંસ, મચ્છ-

રાદિનો ઉપદ્રવ ન હોય, અને જ્યાં કુદરતી દેખાવોજ મનને આલ્હાદ ઉત્પન્ન કરનારા હોય તેવા શાંત, પવિત્ર, નિર્જન અને રળીયામણા પ્રદેશોમાં ધ્યાન કરવાથી મન ઉપર ઘણી સારી અસર થાય છે. ઘણી સહેલાઇથી મન સ્થિરતા પકડે છે.

ધ્યાનને માટે કેવું સ્થાન જોઇયે તે માટે ધ્યાન સતકમાં કહ્યું છે કેઃ—

**निच्चं चिय जुवइ पसु नपुंसग, कुसील वज्जियं**
**जइणो ठाणं विजणं भणियं, विसेसओ झाण कालंमि ॥१॥**

નિરંતરને માટે સાધુઓનું સ્થાન—રહેવાનું મુકામ, સ્ત્રી, પશુ, નપુંશક અને કુશીલ દુરાચારીના સંગથી રહીતજ હોય છે. અને તે કારણથી તે સ્થાન (સ્ત્રી આદિ મન વિક્ષેપના કારણના અભાવવાળું હોવાથી.) નિર્જન કહેલું છે. છતાં પણ ધ્યાન કરવાના વખતે તો વિશેષ પ્રકારે નિર્જન હોવું જોઇયે. જેનું મન આત્મભાવમાં પરિણમ્યું નથી તેવાઓને આવાં નિમિત્તો વચ્ચે ધ્યાનનું આરાધન કરવું તે અશક્ય જેવું છે. માટે તે નિર્જન પ્રદેશ શરૂયાતના અભ્યાસી માટે ધ્યાન સારૂ હોવો જોઇયે.

**સ્થિર યોગવાળા માટે તેવા સ્થાનની ખાસ જરૂર નથી.**

**थिर कय जोगाणं पुण, मुणीण झाणेसु निच्चल मणाणं**
**गामंमि जणाइन्ने सुन्ने रन्ने व न विसेसो ॥ २ ॥**

યોગોને સ્થિર કરવાના અભ્યાસ કરવાવાળા અને ધ્યાનને વિષે નિશ્ચલ મનવાળા મુનિઓને મનુષ્યોથી ભરેલા ગામમાં, કે શુન્ય અરણ્યમાં રહેવામાં કાંઇ વિશેષ નથી.

**ભાવાર્થ**—ધીરજ અને સંઘયણમાં બળવાન શરીરવાળા, જ્ઞાનાદિ ભાવનાઓના વ્યાપારનો જેણે સારી રીતે અભ્યાસ કરેલો હોય તેવા, વળી મહાસત્વવાળા; સૂત્ર અર્થાદિના અનુભવવાળા, અને તપશ્ચરણાદિમાં શરીરને સારી રીતે જેણે કસેલું હોય તેવા અભ્યાસવાળા તથા ધર્મ ધ્યાનને વિષે સારી રીતે નિઃપ્રકંપ નિશ્ચલ મનવાળા મુનિઓ, વસ્તિથી ભરેલા ગામમાં રહે અથવા નિર્જન પ્રદેશવાળાં સુનાં અરણ્યમાં જઇને રહેતો તે બન્ને તેઓને મન સરખું છે. મતલબ કે આટલી સ્થિતિ સુધી જેઓનું મન સ્વાધિન થયું છે, તેઓને ગામમાં રહેતાં પણ વિક્ષેપ થતો નથી. અને અટવીમાં જઇને રહેતો પણ કાંઇ વિશેષ નથી. જેનું મન કાબુમાં આવ્યું હોય તેને મનતો સર્વ સ્થાનો સરખાંજ છે.

ત્યારે કેવા સ્થાને રહી ધ્યાન કરવું ?

तो जथ्थ समाहाणं, होज्ज मणो वयण काय योगाणं
भू ववरोह रहिओ, सो देसो झ्झाय माणस्स ॥ १ ॥

માટે જ્યાં જે સ્થળે ધ્યાન કરતાં મન, વચન, કાયાના યોગોનું સમાધાન રહે. (તેમાં વિકૃતિ ઉત્પન્ન ન થાય) અને જે સ્થળે પૃથ્વી કાયાદિ જીવોને સંઘટ્ટન આદિ ઉપદ્રવ ન થાય તે દેશ (સ્થળ) ધ્યાન કરવાવાળાને યોગ્ય છે.

ધ્યાન કરવાનો કાળ (વખત) એટલે ક્યારે ધ્યાન કરવું ?

यत्र काले समाधानं, योगानां योगिनो भवेत्
ध्यान कालः स विज्ञेयो, दिनादे र्नियमोस्ति नः ॥ ११५ ॥

જે કાલને વિષે યોગીઓના મન, વચન, કાયાના યોગોનું સમાધાન હોય (યોગોનું સ્વસ્થપણું હોય-વિક્ષેપ ન હોય) તે ધ્યાન કરવાનો કાળ જાણવો. દિવસાદિકનો નિયમ નથી.

**ભાવાર્થ**—ધ્યાન કરવાનો ટાઇમ અમુકજ હોય, એટલે રાત્રિએજ ધ્યાન કરવું, ત્રણ સંધ્યાના વખતમાં કરવું, દિવસે ન કરવું, ઇત્યાદિ કાંઈ નિયમજ નથી. પણ જ્યારે શરીર સ્વસ્થ-સારૂં હોય. મનમાં કોઇપણ જાતનો વિક્ષેપ કે ચિંતા ન હોય તેવા વખતે ધ્યાન કરવા બેસવું. પછી તે દિવસ હોય કે રાત્રી હોય, પહેલો પહોર હોય કે છેલ્લો પહોર હોય, તેનો કાંઈ નિયમજ નથી. મનમાં વિચાર થયો કે અત્યારે ધ્યાન કરૂં તો ઠીક, તો તરતજ ધ્યાન કરવા બેસી જવું. આથી એ નિર્ણય થાય છે કે જ્યારે મનમાં કાંઇક ચિંતા હોય, કે વિક્ષેપનાં કારણો આવ્યાં હોય કે આવવાનાં હોય, તે વખત ધ્યાન કરવાના નિષેધવાળો સમજવો. બાકીના સર્વ વખતે ધ્યાન કરવું.

ધ્યાન સતકમાં કહ્યું છે કેઃ—

कालोविसोच्चिय जहिं, जोग समाहाण मुत्तमं लहइ
न उ दिवस निसा वेलादि, नियमणं झ्झाइणो भणियं ॥ २ ॥

ધ્યાનને લાયક પણ તેજ કાલ ઉચિત છે કે જે કાલમાં, મન, વચન, કાયાના યોગોનું ઉત્તમ સ્વસ્થપણું પામીએ પણ દિવસ, રાત્રી, વેલા મુહુર્ત્તાદિ, આદિ શબ્દથી આગલોપહોર પાછલોપહોર ઇત્યાદિનો નિયમ ધ્યાન કરવાવાળાને તીર્થંકર ગણધરાદિકોએ કહ્યો નથી.

## કેવા આસને બેસી ધ્યાન કરવું.

**पद्मासनादिना येना, सनेनैव सुखी भवेत्**
**ध्यानं तेनासनेन स्यात्, ध्यानिनां ध्यानसिद्धये ॥ ११६ ॥**

પદ્માસન આદિ, હરકોઈ આસને બેસવાવડે સુખી થવાય. ધ્યાનિ મનુષ્યોને ધ્યાન સિદ્ધિ માટે તે આસને બેસીને ધ્યાન થાય.

**ભાવાર્થ**—પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન આદિ આસનો ધ્યાન કરવામાં વધારે અનુકૂળ પડે છે. કેમકે તેથી પવન સુખપૂર્વક વહન થાય છે. શરીર સિધ્ધું ટટ્ટાર રહે છે. શરીરને લાંબો વખત ધ્યાનમાં રોકતાં થાક લાગતો નથી. લોહીનું ફરવું, ગતિ નિયમિત થાય છે. તથાપિ જેને તે આસને બેસવું અનુકૂળ ન પડે તો તેણે ગમે તે આસને બેસવું. જે આસને બેસવાથી સુખપૂર્વક લાંબા વખત સુધી બેસી શકાય, શરીરને કે મનને ક્લેશ–ખેદ ન થાય, ધ્યાન સિદ્ધિમાટે ધ્યાન કરવાવાળાને તે આસનજ યોગ્ય છે એટલે તે આસને બેસી ધ્યાન કરવું.

અન્ય સ્થળે કહ્યું છે કે:—

**ज च्चिय देहवथ्था, जेण न झ्झाणोवरोहिणी होइ**
**जाइज्जा तद वथ्थो; हिउ निसन्नो निविन्नो वा ॥ १ ॥**
**सव्वासु वट्टमाणासु, मुणउ जं देस काल चेठासु**
**वर केवलाइ लाभं, पत्ता बहुसो समिय पावा ॥ २ ॥**
**तो देशकाल चिठा, नियमो झ्झाणस्स नथ्थिय समयांवि**
**जोगाण समाहाणं, जह होइ तहा पयत्तव्वं ॥ ३ ॥**

હરકોઇ બેસવા, ઉભા રહેવા આદિ, દેહની અવસ્થા, ચાલતા અનુષ્ઠાનમાં–ધર્મધ્યાનમાં પીડાકારી ન થાય તે અવસ્થાએ (આસને) બેસીને, કાયોત્સર્ગ મુદ્રાએ ઉભા રહીને, નીચા બેસીને, કે દંડાસને કે શબાસને સુતાં સુતાં પણ ધ્યાન કરવું.

આસનનો કાંઇ નિયમ નથી તેનું કારણ બતાવે છે. સર્વ દેશ, કાલ અને આસનાદિ અવસ્થામાં વર્તતાં,–રહેતાં, મુનિઓ ઉત્તમ કેવળજ્ઞાન આદિ, આદિ શબ્દથી અવધિ, મનઃપર્યવાદિ લાભોને પાપ રહિત થઇને–પાપને શમાવીને (કેવળજ્ઞાનને મૂકીને બાકીના ભાવો) અનેકવાર પામ્યાછે.

આજ કારણથી અમુક દેશમાં ધ્યાન કરવું. અમુક કાલમાં ધ્યાન

કરવું, કે અમુક આસને બેસીને ધ્યાન કરવું ઇત્યાદિનો નિયમ આગમમાં- જૈન સિદ્ધાંતમાં-નથી. જે નિયમ છે તે એટલો છે કે મન, વચન, કાયાના યોગોનું સમાધાન-વિક્ષેપ રહિતપણું-જેમ જે પ્રકારે રહી શકે તે પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવો.

### ધ્યાનમાં દિશાનો નિયમ બતાવે છે.

**પૂર્વાભિ મુખો ધ્યાની, चोत्तराभि मुखो यथा**
**प्रसन्न वदनो धीरो, ध्यान काले प्रशस्यते ॥ ११७॥**

ધૈર્ય રાખી પ્રસન્ન મુખે ધ્યાન કરવાવાળાએ પૂર્વના સન્મુખ કે ઉત્તર દિશા સન્મુખ ધ્યાન વેળાએ બેસવું તે વધારે સારૂં છે. છતાં આ પણ નિયમ ચોકશ નથી. શરૂઆતમાં તો આ સર્વ નિયમો બરોબર પાળવા જોઇએ. જેઓના મન ઉપર કાબુ આવી ગયો છે તેઓ આ નિયમો ન પાળતાં ગમે તેવી રીતે ધ્યાન કરે તોપણ હરકત નથી.

### ધર્મધ્યાનનાં આલંબનો,

**आलंबनानि धर्मस्य, वाचना प्रच्छनादिकः**
**स्वाध्यायः पंचधाज्ञेयो, धर्मानुष्टान सेवया. ॥ ११८ ॥**

વાચના દેવી---પ્રશ્ન શંકાદિક પૂછવું. ઇત્યાદિ પાંચ પ્રકારનો સ્વાધ્યાય કરવો તે ધર્મધ્યાનનાં આલંબનો છે. તેમજ ધર્મ અનુષ્ટાનનું સેવન કરવું, તેપણ ધર્મધ્યાનનું આલંબન છે.

**ભાવાર્થ**—ધર્મધ્યાન રૂપ મહેલ ઉપર ચડવામાં મદદગાર સાહાયક દાદરો અને દોરડાં રૂપ વાચનાદિ આલંબન છે. આલંબનની મદદથી ઘણી ઝડપથી તેમજ સહેલાઇથી ધારેલા સ્થાન ઉપર પહોંચી શકાય છે. વાચનાદિક ધર્મ અનુષ્ટાન ધર્મધ્યાનમાં મદદગાર આલંબનો છે.

વાચનાદિ—શિષ્યાદિકને નિર્જરા હેતુ જાણી સૂત્રાદિક ભણાવવાં. કોઇપણ સૂત્રાદિના સ્થળોમાં શંકા પડે તો તે સંશયો દૂર કરવા માટે ગુર્વાદિકને પુછવું તે પૃચ્છના છે. પૂર્વે ભણેલા સૂત્રાદિ ભૂલી ન જવાય તે માટે તથા નિર્જરાને માટે યાદ કરવાનો અભ્યાસ કરવો તે પરાવર્તના છે.

અનુપ્રેક્ષા એટલે વિચારણા કરવી. આત્મ લાભમાં ઉપયોગી બાબતોનો વિચાર કરવો. નિરૂપયોગી અથવા આત્મલાભમાં વિઘ્નભૂત વિચારોને હઠાવી ઉપયોગી બાબતોની મન ઉપર મજબુત અસર કરવી તે વિચારણા છે. નિર્જરાને માટે તથા પોતાને તે બાબતોનો મજબુત સંસ્કાર પડે તે

માટે, અન્ય મનુષ્યોને તે બાબતનો ઉપદેશ આપવો. અથવા આપસમાં ધર્મ કથા કરવી. એ પાંચ પ્રકારનો સ્વાધ્યાય કહેવાય છે. તથા આત્મ સ્વરૂપનું વિસ્મરણ ન થાય અને જાગૃતિમાં વધારો થાય—સ્વરૂપનું સ્મરણ બન્યું રહે-તેવી ઉપયોગી ક્રિયાઓ કરવી. જેથી વિશુદ્ધિ વિશેષ પ્રકારે બની રહે. અથવા વૃદ્ધિ પામે. તે સર્વ ધર્મઅનુષ્ટાન, ધર્મધ્યાનમાં આલંબન ભૂત કહેવાય છે.

શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ—

**आलंबणाइ वायण, पुच्छ्ण परियट्टणाण चिंताओ**
**सामाइयाइयाइं सद्धम्मा वस्सयाइंच. ॥१॥**

વાચના, પ્રશ્ન કરવાં, સૂત્રાદિ પરાવર્તન કરવાં (ગણવાં) ચિંતન કરવું, તથા સામાયિક અને આવશ્યકાદિ ઉત્તમ ધર્મધ્યાનનાં આલંબનો છે.

આલંબન લેવાનું કારણ બતાવે છે.

**विसमंमि समारोहइ, दढ दवा लंबणे जहा पुरिसो**
**सुत्ताइ कयालंबो, तह झाणवरं समारुहइ ॥ २ ॥**

જેમ દૃઢ આલંબન પકડનાર પુરૂષ વિષમ સ્થાન ઉપર પણ ચડી જાય છે, તેમ સૂત્રાદિનું આલંબન પકડનાર-લેનાર ઉત્તમ ધ્યાનમાં આરૂઢ થાય છે.

**ભાવાર્થ**—વિષમ, નીચું, ઉંચું, દુઃખે આરોહણ-અવરોહણ (ચડવું-ઉતરવું) થઈ શકે તેવાં સ્થાનોમાં પણ મજબુત આલંબન પકડવાથી વિના કલેશે પહોંચી શકાય છે. તેમજ કોઈ મનુષ્ય સૂત્રનું આલંબન લઈને, કોઈ વાચનાનું આલંબન લઈને, કોઈ વિચાર શ્રેણીનું આલંબન લઈને, ઈત્યાદિ વિવિધ પ્રકારનાં પણ મજબુત આલંબનો લઈને મનુષ્યો ઉત્તમ ધર્મધ્યાનમાં આરૂઢ થઈ શકે છે, માટે આલંબનની જરૂરીયાત શરૂઆતમાં વિશેષ પ્રકારે છે, અને તે આલંબનો જ્યારે સ્વભાવ જેવાં થઈ રહે છે, તથા તેમાં પૂર્ણ દૃઢતા આવે છે ત્યારે માણસો વિના આલંબને પણ આત્મ સ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. પણ શરૂઆત તો ઉત્તમ આલંબનથી જ કરવાની છે.

ધ્યાનનો ક્રમ.

**ध्यानानुक्रम उक्तः केवलिनां चित्त योग रोधादि**
**भव काले त्वितरेषां, यथा समाधि च विज्ञेयः ॥११९॥**

મન આદિ યેાગોનેા નિરેાધ કરવારૂપ ધ્યાનનેા અનુક્રમ કેવળ જ્ઞાની- એાને મેાક્ષ જવાના અવસરે કહ્યેા છે. બીજાઓને તેા જેવી રીતે સમાધિ થાય તેવી રીતે યેાગ નિરેાધાદિનેા ક્રમ જાણવેા.

**ભાવાર્થ**—ધ્યાનની શરૂઆતમાં મન, વચન, કાયાના યેાગોનેા કેવા ક્રમથી નિરેાધ કરવેા તે વિષે વિચારેા અહીં જણાવવામાં આવે છે. આ ક્રમનેા વિધિ કેવળ જ્ઞાનીએાને માટે છે, પણ ધર્મધ્યાનવાળા છદ્મસ્થ જ્ઞાનીએાને માટે નથી. કેવળ જ્ઞાનીઓ મેાક્ષ જવાના વખત પહેલાં અંતર્ મુહૂર્ત્ત કાલ રહે ત્યારે શુકલધ્યાનના ત્રીજા ચેાથા ભેદની (પાયાની) શરૂ- આત કરે છે. તેઓ પ્રથમ મનેાયેાગનેા નિગ્રહ કરે છે. પછી વચન યેા- ગનેા નિગ્રહ કરે છે. અને પછી સુક્ષ્મ કાય યેાગનેા નિગ્રહ કરે છે. આ નિયમ શુક્લ ધ્યાનવાળા કેવળજ્ઞાનીઓ માટેજ છે. ધર્મધ્યાન કરવાવાળાને આ નિયમેા લાગુ પડતા નથી. તેઓતેા જેમ અનુકુળતા પડે, જેમ સર- લતા થાય, જેમ વિક્ષેપ શાંત થાય તેમ ગમે તે જાતનેા, અનુક્રમ લે છે. ધર્મધ્યાનમાં મનાદિનેા સર્વથા નિગ્રહ થતેા નથી પણ એક પ્રવાહ કેાઇ એક ઉત્તમ આલંબનમાં–ધ્યેયમાં ચલાવે છે. કેાઇ વખતે મનાદિકનેા નિરેાધ (ઉપશમ) કરે છે. આ નિરેાધમાંથી પાછું વ્યુથ્થાન દશામાં એટલે મનાદિની જાગૃતિમાં–મનની વિચાર આદિ પ્રવૃત્તિમાં આવવાનું ચાલુ રહે છે.

સર્વથા નિગ્રહ થવા પછી પાછું વ્યુથ્થાન થતુંજ નથી. તેઓનેતેા આ દેહાદિમાંથી સદાને માટે છુટા થવાનુંજ રહે છે. એટલે મનાદિના નિગ્રહનેા ક્રમ શુકલ ધ્યાનમાંજ છે. ધર્મધ્યાન માટે તેા અનુકૂળતા પ્રમાણે સદ્‌વિચારેા કરવાથી કે મનાદિનેા રેાધ કરવાથી સ્વાસ્થ્યપણું–નિશ્ચલપણું પમાય, તેવેા તેતે વખતે ઉપયેાગ કરવાનેા છે.

આજ બાબત અન્ય સ્થળે કહ્યું છે કે.–

झाण पडिवत्ति कमो होइ मणो जोग निग्गहाईउ
भव काले केवलिणो सेसस्स जहा समाहीए ॥ १ ॥

મનેાયેાગાદિના નિગ્રહરૂપ ધ્યાન અંગિકાર કરવાનેા ક્રમ મેાક્ષ જવાના અવસરે કેવળ જ્ઞાનીઓને હેાય છે. બાકી અધિકારીઓતેા જેમ સમાધિ ઉપજે તેમ કરી લે છે.

## ધર્મધ્યાનના ચાર ભેદ.

आज्ञा पाय विपाकस्य, क्रमशः संस्थिते स्तथा
विचयाय पृथग् ज्ञेयं धर्म ध्यानं चतुर्विधं ॥१२०॥

આજ્ઞા સંબંધી, અપાય સંબંધી, વિપાક સંબંધી અને સંસ્થાન સંબંધી વિચાર કરવા માટે અનુક્રમે ધર્મધ્યાન ચાર પ્રકારે જુદું જુદું જાણવું.

**ભાવાર્થ**—વસ્તુનો સ્વભાવ-આત્મસ્વરૂપ-તે ધર્મ છે. **વત્થુ સહાવો ધમ્મો** વસ્તુનો સ્વભાવ તે ધર્મ છે. આત્મા એક વસ્તુ છે તેથી આત્માનો સ્વભાવ તે આત્મ ધર્મ કહેવાય છે તે સંબંધી ધ્યાન-વિચારણા તે ધર્મ ધ્યાન કહેવાય છે. આત્મસ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરવા કે આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જે વિચારો કરવા, જે જે નિર્ણયો કરવા,મન ઉપર તે તે સ્વભાવને લગતા સંસ્કારો પાડવા તે ધર્મધ્યાન છે.

ધર્મધ્યાનથી વસ્તુ સ્વભાવમાં પ્રવેશ કરવાની લાયકાત આવે છે અને શુક્લધ્યાનથી આત્મસ્વરૂપ થઇ રહેવાય છે. શરૂઆત ધર્મધ્યાનથી થાય છે. જેમાં મુખ્યતાએ વિચારણા કરીને અશુભ ભાવના કે વાસનાથી મનને પાછું હઠાવવું અને શુભ વિચારણા કે વાસનાવડે મનને પોષીત કરવાનું છે.

આજ્ઞા સબંધી વિચારો કરવા, ૧ દુઃખના કારણોના વિચારો કરવા. ૨ દુઃખના ફળોનો વિચાર કરી તેથી પાછા હઠવું. ૩ અને લોક સંસ્થાન-લોક સ્થિતિનો વિચાર કરવો. ૪ એમ ધર્મધ્યાન જુદી જુદી પંક્તિની વિચારણાના-નિશ્ચયના ભેદને લઇને ચાર પ્રકારે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. બાકી સામાન્ય વિચારણાની અપેક્ષાએ તો તેના ભેદો થઇ શકતા નથી તે ધર્મધ્યાનના ભેદો અનુક્રમે બતાવવામાં આવે છે.

## આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન.

**स्व सिद्धांत प्रसिद्धं यत् वस्तुतत्त्वं विचार्यते**
**सर्वज्ञाज्ञानुसारेण तदाज्ञाविचयो मतः ॥ १२१ ॥**

જૈન સિધ્ધાંતમાં પ્રસિદ્ધ જે વસ્તુતત્ત્વ છે તેનો સર્વજ્ઞની આજ્ઞાનુસારે વિચાર કરવો તે આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન કહેવાય છે.

**ભાવાર્થ:**—સર્વજ્ઞની આજ્ઞા એટલે સર્વજ્ઞનો નિશ્ચય-યથાતથ્ય, જેમ છે તેમ તે વસ્તુના સ્વરૂપનો વિચાર કરવો. એક જ્ઞાનીનો નિશ્ચય તે સર્વ જ્ઞાનીઓનો નિશ્ચય છે અને સર્વ જ્ઞાનીઓનો નિશ્ચય તે એક જ્ઞાનીનો નિશ્ચય છે, તેમાં જરા માત્ર ફેરફાર નથી. સર્વજ્ઞનો નિશ્ચય એવો છે કે કોઇ વસ્તુ આમજ છે એમ એકાંતે તેનો નિશ્ચય તમે કરી શકોજ નહિ,

પરંતુ અપેક્ષાએજ તે વસ્તુ તત્ત્વ સંબંધે તેમ કહી શકો. આત્મા એકાંતે નિત્ય કે અનિત્ય નજ કહેવાય પણ દ્રવ્ય અપેક્ષાએ વસ્તુ નિત્ય છે અને પર્યાય અપેક્ષાએ તે અનિત્ય છે. વિભાવ પર્યાયો લાગુ પડે ત્યાંસુધી તે આત્મા શુદ્ધ થઇ શકે નહિં. જુદાજુદા દેહ ધારણ કરવા, ભિન્ન ભિન્ન વસ્તુઓમાં, ઉપયોગને તેતે આકારે પરિણમાવવો, રાગ દ્વેષના પરિણામે પરિણામ પામવું ઇત્યાદિ વિભાવ પર્યાયો કહેવાય છે. આત્મા સ્વસ્વરૂપનું ભાન ભૂલવાથી વિભાવ પર્યાયો ગ્રહણ કરે છે. આત્માનો અખંડ ઉપયોગ આત્મસ્વરૂપમાં જ વિરામ પામે તો વિભાવ પયાર્યેપરિણમવામાં સહાય ભૂત કે નિમિત્ત ભૂત કર્મ બીજે બળને ભસ્મ થઇ જાય છે. તેમ થવાથી ફરી વિભાવ પર્યાયોમાં પરિણમવાની શક્તિનો નાશ થતાં નિર્વાણ કે મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આત્મા અને જડ એમ બે વસ્તુઓ છે. જેમાં જડ વસ્તુ નિઃસાર છે તેમાં આશક્તિ કરવાથી ભાન ભૂલાય છે. ચૈતન્ય વસ્તુજ સારભૂત છે. આત્મ ઉપયોગનું જડ વિભાગ વસ્તુ સાથે પરિણમવું તે ભેદ છે. અને સ્વસ્વરૂપમાંજ પરિણામવું–સ્થિર થવું તે અભેદ છે. આત્મસ્વરૂપમાં અભેદ–એકરસ થઇ રહેવું તે સર્વજ્ઞની આજ્ઞા છે. નિર્વાણ પ્રાપ્તિ માટે આજ છેવટનો ઉપાય છે. એ સર્વજ્ઞનો નિશ્ચય છે. તે સિવાય નય, પ્રમાણ, ભંગ નિક્ષેપાદિ અનેક વિચારો તેમણે ચર્ચ્યા છે, અનેક રીતે વસ્તુ તત્ત્વનો નિર્ણય કર્યો છે, પરંતુ તે સર્વનું છેવટ આજ છે કે આત્મસ્વરૂપમાંજ સ્થિરતા કરવી; તે સિવાયના સર્વ પદાર્થો–પર્યાયો તે વિભાવ છે આત્માથી જુટા પાડનાર છે, એટલે આત્મસ્વરૂપના બોધમાં વિઘ્નભૂત છે તેનો નિશ્ચય કરવો, તે વિતરાગની આજ્ઞાનો નિશ્ચય કરવા બરોબર છે. આવા પ્રકારના વિચાર કરવા તે ધર્મધ્યાન છે. તેટલા સમય માટે અન્ય વિચારોનું ભાન ભૂલાય છે. તેટલી આત્મ સમાધિ રહે છે તેટલા વખત માટે કર્મ આગમન રોકાય છે, યા અશુભ કર્મ આવતાં નથી. ધર્મધ્યાનના ૯૮ વિચારોથી આપણું ચારિત્ર બંધાય છે, અર્થાત્ તે પ્રમાણે વર્ત્તન કરવાનું–આત્મસ્થિરતા અનુભવવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ સંબંધે યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે

**आज्ञायत्र पुरस्कृ य सर्वज्ञानामबाधिताम्**
**तत्त्वतश्चिंतयेदर्थो स्तदाज्ञाध्यान मुच्यते ॥१२१॥**

કોઇ હેતુથી કે યુક્તિથી બાધા નપામે અથવા પૂર્વાપર વિરોધ ન પામે તેવી સર્વજ્ઞ પુરુષની આજ્ઞાને––સર્વજ્ઞના નિશ્ચયને––મુખ્ય કરીને અથવા સર્વજ્ઞના નિશ્ચયની મદદ લઇને તત્ત્વથી વસ્તુસ્વરૂપે પદાર્થોનું ચિંતન કરવું.

એટલે પદાર્થોના પૃથક્કરણથી તત્ત્વસ્વરૂપ આત્મસ્વભાવને તેના વિરોધી પુદ્દગળોથી જુદો પાડવો—વિચારવો તેને આજ્ઞાખ્યાન કહીએ.

ધ્યાનશતકમાં પણ કહ્યું છે કે,

झाइज्जा निरवज्जं जिणाणमाणं जगप्पईवाणम्
आनिऊण मइदुन्नेयं नयभंग पमाण गम गहणम् ॥ ॥१॥
तथ्यय मइदोबल्लेण तव्विहायरिय विरहओयावि
णेयगहणत्तणेणय णाणा वरणो दएणंच ॥२॥
हेऊदाहरणा संभवेय सति सुठ्ठु जं न बुझेज्जा
सवन्नु मयमावितह तहावि तं चिंतए मइमं ॥ ३ ॥

નૈગમ સંગ્રહાદિ સાત નય, એકાદિ સંયોગી કે ચતુર્ભંગીવાળા ભાંગાઓ, જ્ઞેય પદાર્થોના નિર્ણય કરનાર પ્રત્યક્ષાદિ પ્રમાણો અને ચોવીસ દંડક આદિ ગમાઓ ઈત્યાદિથી ગહન, નિપુણ બુદ્ધિ વિનાનાઓથી દુઃખે જાણી શકાય તેવી, કેવળજ્ઞાન રૂપ દીપકથી સમગ્ર સંશયરૂપ અંધકારનો નાશ કરનાર હોવાથી જગત્‌ના દીપક સમાન, નિર્દોષ, પાપ રહિત અથવા આ લોક કે પરલોકના સુખની આશંસા—ઇચ્છા—વિનાની જીનેશ્વરની આજ્ઞાનું ચિંતન કરવું. આહીં કોઈ શંકા કરે કે આવા વિશેષણોવાળી જીનેશ્વરની આજ્ઞા મંદબુદ્ધિજીવો સમજી શકે નહિં તો પછી તેનું ધ્યાન કે તત્સંબંધી વિચારતો કેમ કરીને કરી શકેજ ? આનો ઉત્તર એ છે કે બુદ્ધિની દુર્બળતાથી સમ્યક્‌રીતે પદાર્થોનો નિશ્ચય ન કરી શકાય ૧ તથા સારી રીતે તત્ત્વનું પ્રતિપાદન કરી શકે તેવા આચાર્યોના અભાવથી ૨. તથા જ્ઞાનાવરણીય કર્મના ઉદયથી ૩, તથા જાણવા લાયક પદાર્થના ગહન પણાથી ૪, તેમજ જાણવા લાયક ધર્મના વિશેષ અર્થનો બોધ કરાવી શકે તેવા હેતુઓના અભાવથી ૫, વળી સત્યકે કલ્પિત ઉદાહરણોના અસંભવથી વિદ્યમાન છતાં, કેટલીએક વસ્તુઓ સમજી શકાતી નથી. આ વાત ખરી છે તોપણ સર્વજ્ઞના સત્યવચન સંબંધીનો વિચારતો બુદ્ધિમાનોએ કરવો જોઇએ અને તે એવી રીતે વિચાર કરવો કે સર્વજ્ઞ—વિતરાગદેવ ઉપકારકે બદલાની આશા રાખ્યા વિનાજ પરને ધર્મોપદેશ આપી અનુગ્રહ કરવાને તત્પર થયેલ હોયછે.

તેઓ જગતમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ જ્ઞાની પુરૂષો છે, તેમજ તેઓ રાગદ્વેષ અને અજ્ઞાનથી રહિત હોય છે, એટલે તેમને અસત્ય બોલવાનું કાંઈ પણ

કારણ હેાતું નથી, આ પ્રમાણે જેની બુદ્ધિ તિક્ષ્ણ હેાતી નથી તેઓએ પણ આવેા વિચાર કરીને, તેમના વચન ઉપર શ્રદ્ધા રાખીને પેાતાની ધ્યાનાદિ ક્રિયા શરૂજ રાખવી. આગળ ચાલતાં જેમ નિર્મળતા વધે તેમ તેમ સત્ય વસ્તુ પેાતાની મેળેજ અનુભવાય છે. છતાં શરૂઆતમાં આટલી શ્રદ્ધાની જરૂર તેા રહેછેજ.

## અપાય વિચય ધર્મધ્યાન.

अपायविचयं ज्ञेयं ध्यानं तच्च विचक्षणैः
अपायः कर्मणां यत्र सोऽपायः प्रोच्यते बुधैः ॥ १२३ ॥
रागद्वेष कषाय श्रव क्रिया वर्त्तमान जीवानां
इह परलोकापाया नपाय भीरुःस्मरेत् साधुः ॥ १२४ ॥

તે અપાય વિચય ધ્યાન વિચક્ષણેાએ જાણવું કે જેમાં કર્મથી થતા અપાય કષ્ટેાનું ચિંતન કે વિચાર કરાય છે. વિદ્વાનેા તેને અપાય ધ્યાન કહે છે.

રાગદ્વેષ કષાય અને આશ્રવની ક્રિયામાં વર્ત્તતા જીવેાને આ લેાક સંબંધી તેમજ પરલેાક સંબંધી કષ્ટ-દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનેા સંસારના પરિભ્રમણથી ભય પામતા સાધુએાએ વિચાર કરવેા.

**ભાવાર્થ**—કેાઇ પણ કાર્ય કરવાની ઇચ્છા થાય કે તરતજ તે કાર્ય પહેલાં તેનું ભાવિ પરિણામ શું આવશે તેનેા વિચાર કરવેા. અથવા કેાઇ કાર્ય કરવાની હાલ તરત જરૂરીયાત ન હેાય તથાપિ કેાઇ તેવા પ્રસંગમાં પેાતાથી કેાઇ તેવી જાતની હલકી જાતની પ્રવૃત્તિ થઇ ન જાય તે માટે આગળથીજ મનઉપર તેવા કાર્યનું પરિણામ શું આવે છે કે આવશે તેનેા મજબૂત સંસ્કાર સ્થાપન કરી દેવેા કે જેથી તેવા કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ કરતાં મનને અટકાવી શકાય, અગર તેવી પ્રવૃત્તિ કરવાના પ્રસંગે તેના ભાવિ ફળેા નજર આગળ તરતાં હેાવાથી, અને મનઉપર પણ તેના ભાવિ પરિણામની ચેાકસ અસર થયેલી હેાવાથી પૂર્વાપર વિચાર કર્યા વિના કરાતી પ્રવૃત્તિ અટકાવી શકાય. આ માટે અપાયસંબંધી વિચાર કરવેા તેનું નામ અપાય વિચય ધ્યાન છે.

રાગ, દ્વેષ, કષાય અને આશ્રવની ક્રિયાએામાં વર્તતાં આ જીવેાને નાના પ્રકારનાં કષ્ટેા આ લેાક અને પરલેાકમાં થાય છે. મજીઠની માફક રાગી જીવેા વિવિધ પ્રકારનાં કષ્ટેા સહન કરે છે, મહાન્ વ્યાધિથી ઘેરાયેલેા મનુષ્ય કુપથ્ય અન્નના અભિલાષથી જેમ રેાગમાં વધારેા કરે છે

તેમ રાગી મનુષ્ય દીર્ઘ સંસાર પરિભ્રમણમાં વધારો કરે છે, દ્વેષરૂપ દાવાનળ જ્ઞાનાદિ ગુણરૂપ વૃક્ષોને બાળીને ભસ્મિભૂત કરી નાંખે છે. વૃક્ષના મૂળમાં–કોટરમાં–રહેલો અગ્નિ જેમ વૃક્ષને નવ પલ્લવિત થવા દેતો નથી તેમ દ્વેષરૂપ અગ્નિ જેમના હૃદયમાં વસે છે તેઓના સમ્યકત્વાદિ ગુણો કોઇપણ રીતે વિકાસ પામતા નથી. દ્વેષરૂપ અગ્નિથી તપ્ત થયેલા જીવો આ લોકમાં તો દુઃખી થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ પરલોકમાં નરકાદિ ગતિ પામી મહા દુઃખનો તેમને અનુભવ કરવો પડે છે. જ્યાંસુધી દ્વેષનો તાપ હૃદયમાં હોય છે ત્યાંસુધી જ્ઞાનાદિ ગુણોની શાંતિ–શીતળતા પાસે પણ આવતી નથી.

ક્રોધાદિ કષાયો મહા દુઃખના કારણ ભૂત છે. ક્રોધ પ્રીતિનો નાશ કરેછે, માયા મૈત્રીનો નાશ કરે છે, માન વિનયનો, અને લોભ પ્રીતિ, મૈત્રી વિનયાદિ સર્વ ગુણોનો નાશ કરેછે. નહિનિગ્રહ કરેલ ક્રોધ, માન, માયા લોભ સંસારરૂપ વૃક્ષના મૂલને પાણી સીંચીને પલ્લવિત કરેછે, જેનાં ફળો તરીકે ચારે ગતિનું પરિભ્રમણ ચાલુ રહેછે.

મિથ્યાત્વ, અવિરતી અને યોગરૂપ બાકી રહેલ આશ્રવો તે પણ દુઃખનાંજ કારણરૂપ છે. મિથ્યાત્વથી મોહિત થયેલ આ જીવ આલોકમાંજ અનેક પ્રકારનાં માનસિક દુઃખો અનુભવે છે, શાંતિ પ્રમુખ ગુણોના અભાવે અનેક પ્રકારે તે વિહ્વળ બને છે,ક્રોધાદિથી પણ અજ્ઞાન એ મોટું દુઃખ છે. અજ્ઞાનથી જેનાં અંતર્ચક્ષુ અંધ છે તેને કર્તવ્યા કર્તવ્યનું ભાન હોતું નથી.

પાપથી નહિ પાછા હઠેલ, ઇચ્છાઓનો નિરોધ નહિ કરનારા, ઇચ્છાનુસાર મનાદિ યોગોને પ્રવર્તાવનાર જીવો ઘણાં દુષ્ટકર્મો કરી પાપનો સંચય કરેછે,જેને લઇને શાંતિથી વિશ્રાંતિ લેવાનો વખત તે જીવોને મળતો નથી, ઇત્યાદિ વિવિધ પ્રકારે રાગાદિ ક્રિયામાં પ્રવૃત્તિ કરનાર જીવોને આવી પડતાં સંકટોનો વિચાર કરવો તે અપાય વિચય ધર્મધ્યાન કહેવાય છે.

કહ્યું છે કે—

**रागद्दोस कसाया सवाइ किरियासु वट्टमाणाणं**
**इह परलोगा पाए झाइज्झावज्ज परिवज्जी ॥ १॥**

રાગ દ્વેષ, કષાય અને આશ્રવાદિ ક્રિયામાં વર્તતા જીવોના સંબંધમાં પ્રાપ્ત થતા આલોક અને પરલોક સંબંધી દુઃખોનો નિર્દોષ જીવન ગુજારનારાએ વિના પ્રમાદે વિચાર કરવો.

## વિપાક વિચય ધ્યાન.

**चतुर्धा कर्मबन्धेन शुभे नाप्यशुभे न वा**
**विपाकः कर्मणां जीवे भुज्यमानो विचिंत्यते ॥ १२९ ॥**

શુભ અથવા અશુભ ચાર પ્રકારના કર્મબંધવડે કરીને જીવેા કર્મનેા વિપાક ભેાગવી રહ્યા છે તેનેા વિચાર કરવેા.

**ભાવાર્થ**—પ્રકૃતિ, સ્થિતિ, રસ અને પ્રદેશ એમ કર્મનેા બંધ, સારેા કે નઠારેા, ચારે પ્રકારે થાય છે, જીવેાના સારા કે નરસા અધ્યવસાય અનુસારે કર્મનેા સારેા કે નરસેા બંધ થાય છે. મન, વચન, કાયાના યેાગની પ્રવૃત્તિ અને તે સાથે અભિમાન ક્રેાધાદિ કષાયેાનું મિશ્રણ થવાથી શુભાશુભ કર્મ બંધન થાય છે. કષાયની પરિણુતિ ભળ્યા સિવાય કર્મબન્ધ થતેા નથી. કષાય ક્રેાધાદિ પ્રશસ્ત અને અપ્રશસ્ત એમ બે પ્રકારે છે. પ્રશસ્તથી શુભ કર્મ બન્ધ થાય છે અને અપ્રશસ્તથી અશુભ બંધન થાય છે. મન, વચન, કાયાના યેાગની પ્રબળતાથી પ્રદેશબંધ અને પ્રકૃતિ બંધ થાય છે, અને ક્રેાધાદિ કષાયની પ્રબળતાથી સ્થિતિબંધ અને રસબંધ થાય છે.

પ્રકૃતિબંધ એટલે સ્વભાવ સંબંધી બંધ જેમકે કેાઈ કર્મનેા જ્ઞાનને દબાવવાનેા સ્વભાવ છે. કેાઇનેા દર્શનને રેાકવાનેા સ્વભાવ છે, કેાઇનેા આત્મસ્થિરતા ન થવા દેવાનેા, કેાઇનેા સુઃખદુઃખ આપવાનેા, કેાઈનેા નિંદવાનેા, કેાઇનેા પ્રસંશવાનેા, કેાઇનેા હલકા કુળમાં જન્મ આપવાનેા, કેાઇનેા અમૂક ગતિમાં ફેરવવાનેા, કેાઇનેા ઇચ્છિત પ્રાપ્તી ન થવા દેવેાનેા ઇત્યાદિ આઠ કર્મની ૧૫૮ પ્રકૃતિઓના સ્વભાવેા જુદાજુદા છે. તેનેા તેવા ફળની પ્રાપ્તિ કરાવનારેા કર્મ બંધ, તે પ્રકૃતિ બંધ કહેવાય છે.

સ્થિતિબંધ એટલે અમુકસ્થિતિ પર્યંત—વખત સુધી–જીવને તેતે જાતનાં બંધનમાં રેાકી રાખવેા તે સ્થિતિબંધ કહેવાય છે.

રસબંધ એટલે મધુર કે કડવેા રસ જેમ સુખ કે દુઃખરૂપ અનુભવાય છે તેમ તે તે કર્મના સારા કે નઠારા રસેા અનુભવવા—સુખ કે દુઃખનેા અનુભવ કરવેા તે. શેરડીના રસ કે લીમડાના રસની માફક કર્મ વિપાકનેા અનુભવ કરવેા તેમાં પણ થેાડેા મીઠેા, વધારે મીઠેા, તેથી વધારે મીઠેા એમ સુખનેા અનુભવ વિવિધ પ્રકારની તારતમ્યતાથી થાય છે. તેમજ કડવેારસ, તેથી વધારે કડવાશવાળેા રસ, તેથી વધારે કડવાશવાળેા રસ, તેથી વધારે કડવાશ વાળેા એમ અનેક પ્રકારની ન્યુનાધિકતા વાળેા

દુઃખરૂપ કર્મવિપાક અનુભવવો પડે છે તે રસ બંધથી થાય છે,

પ્રદેશબંધ એટલે કર્મના અણુઓનો બંધ. જેમ વધારે કર્મના અણુઓ હોય છે તેમ વધારે વખતસુધી તે કર્મ વિપાક સુખદુઃખ આપવા માટે લંબાય છે કોઇ વખતે વધારે કર્મનાં દળીયાં હોય છે તથાપિ તેમાં રસ થોડો હોય છે તો વખત વધારે લાગે છતાં તે કર્મમાં રસ વધારે ન હોવાથી સુખ કે દુઃખ વધારે તિવ્રતાથી ભોગવવું પડતું નથી. આ પ્રદેશ બંધ છે. આ વાત સ્પષ્ટ કરવા માટે સાસ્ત્રમાં એક લાડુનું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. લાડુમાં લોટ હોય છે તે પ્રમાણે પ્રદેશ બંધ છે. ધીકે સાકરાદિક મીઠાશ હોય છે તે પ્રમાણે રસબંધ છે લાડુમાં સુંઠ મરી કે તેવી જાતનો મશાલો હોય છે તેમાં જેમ વાયુ હરવાનો કે કફ મટાડવાનો ગુણ હોય છે તેમ પ્રકૃતિબંધ હોય છે અને તે લાડુ મહિનોકે પંદર દિવસથા વધારે વખત રહી શકતો નથી–બગડી જાય છે અથવા અમુક દિવસમાં તે ખાઇ જવાનો હોય છે એ પ્રમાણે, સ્થિતિબંધ હોય છે. ચાર એકઠાં મળવાથીજ લાડુ થાય છે તેમ આ ચાર પ્રકારની બંધન શક્તિઓ–કારણો એકઠાં મળવાથી તે શુભાશુભ કર્મબંધ તૈયાર થાય છે. પછી અવસરે તેનો અનુભવ થાય છે. આકર્મનો વિપાક જીવો અનુભવ કરે છે. તેમાં કોઇ સુખી છે, કોઈ થોડો સુખી છે, કોઈ તેથી વધારે સુખી છે અથવા કોઇ દુખી છે, કોઇ થોડો દુખી છે; કોઇ વધારે દુખી છે, કોઇ તેથી પણ વધારે દુખી છે ઇત્યાદિ કર્મ ફળ ભોગ--અનુભવ સંબંધી--વિચાર કરવો. આ કર્મ બંધનું કારણ પોતેજ છે. આત્મભાન ભુલીને પ્રવૃત્તિ કરવાથી બંધ થાય છે. જેવો બંધ તેવોજ અનુભવ છે. આ કર્મબાંધનાર પોતે છે તો તે બંધ છોડનાર પણ પોતે છે. બાંધવાની શક્તિ છે તો છોડવાની શક્તિ પોતામાં હોવીજ જોઇએ, એ વિચાર કરી જે અજ્ઞાન દશામાં બંધ કર્યો છે તેજ બંધ જ્ઞાન દશાએ તોડી નાખવા માટે સાવધાન થવું અને બીજા બંધો ફરી ન બંધાય તે માટે જાગ્રત રહેવું ઇત્યાદિ વિચાર કરવો તે આ ધ્યાનના વિચારનું સાધ્યબિંદુ છે. આ પ્રકારનાં શુભાશુભ બંધનોનો અનુભવ કરનારા જીવો તેતે કર્મના ઉદયથી કે અનુભવથી કેવા રીબાય છે દુખી થાય થાય છે, સુખી થાય છે વગેરે તરફ દૃષ્ટિ નાખી તે સમયે એજ વિચાર કરવો કે આ તેમના અજ્ઞાન જન્ય કે અભિમાન જન્ય વિચારનું કે કર્તવ્યનું પરિણામ છે. મ્હારે પણ આવો અનુભવ કરવાનો વખત ન આવે તે પહેલાં તે અન્યના કે અનુભવ ઉપરથી હું અનુભવ કર્યા સિવાય પણ શિક્ષા--શિખામણ કે ધડો લઇ મ્હારૂં વર્ત્તન સુધારૂં એમ વિચારી પોતે

તેવાં કર્મબંધ કરતાં અટકવું તેપણ આ વિચારનું પરિણામ ઉપજાવનાર ફળ છે.

યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે.

**प्रतिक्षण समद्भूतो यत्र कर्मफलोदयः**
**चिंत्यते चित्ररूपः स विपाक विचयोमतः ॥ १२६ ॥**
**या संपदार्हतो या च विपदा नारकात्मनः**
**एकातपत्रतातत्र पुण्यापुण्यस्य कर्मणः ॥ १२७ ॥**

જ્યાં વિવિધ પ્રકારે કર્મના ફળોનો ઉદય પ્રતિક્ષણે ઉત્પન્ન થાય છે તેનો વિચાર કરવો તેને વિપાકવિચય માનેલો છે.

જે અરિહંત દેવની સંપત્તિઅને જે નારકી જીવોની વિપત્તિ, આ બન્ને સ્થળે પુણ્ય અને પાપકર્મનું સામ્રાજ્ય (સ્વતંત્ર સત્તા) વર્તે છે અર્થાત્ આ જીવની પોતાનીજ કરેલી શુભાશુભ કર્મફળનીજ મહેનત છે, તેનુંજ પરિણામ છે.

**ભાવાર્થ**—કર્મફળની ઉત્પત્તિ અને તેના નાશનું સામર્થ્ય કોની અંદર છે તેનો વિચાર અવશ્ય કરવોજ જોઇએ. જે અરિહંત પરમાત્માની સંપત્તિ અનુભવવી અને નરકનાં અસહ્ય દુઃખો અનુભવવાં આ બે કહેવાથી દુનિયાના સર્વોત્કૃષ્ટ સુખ દુઃખની સિમા આવી રહી. આવી ઉત્તમ કે અધમ સંપત્તિ કે વિપત્તિ કોણ આપે છે? કોઇના તરફથી તે આવે છે? સ્વભાવિક આવે છે? કે પોતેજ તેને ઉત્પન્ન કરેલ છે? આ સર્વનો વિચાર કરતાં આનું કારણ સમજાયા વિના રહેતું નથી. કેટલાએક મનુષ્યોની માન્યતા એવી હોય છે કે "આ શરીરથી તે ઉત્પન્ન થાય છે" કોઇ કહે છે કે "કર્મથી ઉત્પન્ન થાય છે," કોઇ કહે છે કે "આત્મશક્તિથી ઉત્પન્ન થાય છે" આ વિચારોનો નિર્ણય કરવા માટે એક દૃષ્ટાંત લઇએ. ધારો કે પૂતળાંનો નાચ દેખાડનારાઓ પૂતળાંને મનુષ્યની માફક હાલતાં ચાલતાં અનેક પ્રકારનાં ચેન, ચાળા કરતાં પ્રેક્ષકોને બતાવે છે. આ પૂતળાની પાછળ ઝીણોતાર તે પૂતળાનાં શરીર સાથે જોડેલો હોય છે અને એક માણુસ પડદાની પાછળ ઉભો રહી આ તારને મરજી માફક પણ નિયમિત રીતે ચલાવે છે તેને લેઇને પૂતળાંઓ નાચે કુદે વગેરે ક્રિયાઓ કરે છે. પૂતળાંને ચલાવનાર પડદા પાછળ રહેલા માણુસને કે તારને લોકો જોઈ શકતા નથી તેવી ગોઠવણ કરવામાં આવે છે.

આ નાચ જોનારામાં ત્રણ પ્રકારના જીવો હોય છે. કેટલાક અલ્પ બુદ્ધિવાળા તો એમ સમજે છે કે પૂતળાં પોતાની મેળે નાચે છે, તેથી વધારે વિચારની ખીલવણી પામેલા જીવો તે તારોને હાલવા ચાલવાની ક્રિયા કરનાર રૂપે જુએ છે અને તે વિચારોથી પાર ગયેલા જીવો તો આ પૂતળાનો નાચ તે તારનાં દોરડાંને ખેંચનાર ચલાવનાર મનુષ્ય સત્તાને આધિન થતો જુએ છે.

આવીજ રીતે સ્થુળ બુદ્ધિવાળા જીવો આ સ્થુળ પૂતળાં જેવા શરીરનેજ કાર્ય કરનાર ગણે છે તેઓને આત્મશક્તિની ખબર ન હોવાથી શરીરને સ્વતંત્ર ક્રિયા કરનાર સમજે છે તેને લઇનેજ તેનાં સગાંવાહાલાં કે ઈતર મનુષ્યો તેમની સેવા કરે છે તેમના ઉપર તેઓ પ્રસન્ન થાય છે, અને પ્રતિકૂળ વર્તન કરે છે તો તેમને ધિક્કારે છે, નુકશાન કરે છે. આવા વર્ગના લોકો દેહને આત્મા માનનારા અજ્ઞાની જીવો છે. આથી ઉંચા દરજ્જાના લોકો એ બીજા વર્ગના છે, તેઓ પેલા ઝીણા તારના દોરા સમાન કર્મોને કર્ત્તા તરીકે મહત્ત્વ આપે છે. પહેલા વર્ગના કરતાં બીજા વર્ગના લોકો વધારે બુદ્ધિમાન અને વિચાર કરનાર છે. આ લોકો બધું મહત્ત્વ તે તારના દોરા સમાન કર્મનેજ આપે છે. તેઓ કર્મનેજ ચેતન્ય માને છે. આટલે સુધી એ લોકો ખરા છે કે ઝીણા તારની અસર દેહ ઉપર થતી જુએ છે.

ત્રીજા વર્ગના ઉત્તમ પંક્તિના લોકોતો આ પૂતળાં જે સ્થુળ શરીર અને આ તારના ઝીણા દોરા સમાનકર્મને મૂકીને એ તારને ખેંચનાર—તારને ગતિ આપનાર—પુરૂષ સમાન આત્માનેજ આ દેહના કે કાર્યના નિયામક સમાન ગણે છે. એની શક્તિથીજ બધો કાર્યવ્યવહાર ચાલતો સમજે છે. તારને ઠેકાણે રહેલાં કર્મ તેમાં મદદગાર છે, તેમ છતાં આત્માજ સુખરૂપ છે—આનંદ સ્વરૂપ છે. આ વાત વધારે સ્પષ્ટ અનુભવવા માટે તે પડદાને ચીરી નાંખે છે ત્યારે સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે કે આ સર્વ શક્તિ તે પુરૂષની કે આત્માની છે. તે આત્મશક્તિનો થતો દુરૂપયેાગ, દુઃખ કે વિપત્તિ જનક છે. અને તે શક્તિથી થતી સારી પ્રવૃત્તિ સુખ કે સંપત્તિ માટે થાય છે. તે શક્તિની પોતાની છાયામાં—પોતાના સ્વરૂપમાં—વિશ્રાંતિ થવી તે નિર્વાણ યા મોક્ષને માટે છે.

આ પ્રમાણે પુણ્ય—પાપરૂપ કર્મ કે જે આત્મના મૂળ જીવનના આધારે ઉત્પન્ન થાય છે અથવા આત્માની એક પ્રકારની શુભાશુભ પ્રવૃત્તિ તેને આધારે ઉત્પન્ન થાય છે તેનોજ આ સર્વ દુનિયામાં અનુભવાતો

વિલાસ છે. તે આત્મશક્તિ કેવા રૂપમાં યોજવી એ આપણા પોતાનાજ હાથમાં છે કારણ કે આપણે પોતેજ તે સ્વરૂપ છીએ.

ધ્યાન શતકમાં કહ્યું છે કે—

**पयइ ठिइ पएसाणुभाव भिन्नं सुहासुह विभत्तं**

**जोगाणुभाव जणियं कम्म विवागं विचिंतिज्झा ॥ १ ॥**

પ્રકૃતિ, સ્થિતિ, પ્રદેશ અને અનુભાવનાં ભેદવાળા તથા શુભાશુભના ભેદમાં વહેંચાયેલા મનાદિ યોગ અને અનુભાવથી ઉત્પન્ન થનારાં કર્મ વિપાકનો વિચાર કરવો.

**ભાવાર્થ**—પ્રકૃતિ એટલે જ્ઞાનાવરણીય આદિ આઠ કર્મોના ભેદો. જે ભેદો શુભ, અશુભ અગર શાતા અશાતા, સુખ દુઃખ આદિ ભાગોમાં વહેંચાયેલા છે તે ભેદોવડે કર્મ વિપાકનો વિચાર કરવો.

તે આઠ કર્મની સ્થિતિ જઘન્ય, મધ્યમ, ઉત્કૃષ્ટાદિ કાળના અવસ્થાન રૂપ છે તેનો વિચાર કરવો.

પ્રદેશ—જીવોના પ્રદેશો સુક્ષ્મ રીતે કર્મ પ્રદેશોની સાથે એક ક્ષેત્રમાં અવગાઢ પામીને રહેલા છે તે કારણથી અનુભવાતા કર્મ વિપાકનો વિચાર કરવો.

અનુભાગ—તેજ આઠ કર્મ પ્રકૃતિઓના ઉદયનો અનુભવ કરવો. આ કર્મ વિપાક મન, વચન, કાયાના યોગે અને અનુભાવથી ઉત્પન્ન થાય છે એમ વિચાર કરવો. અનુભાવ એ જીવનો વિપરિત ગુણ છે. તે મિથ્યાત્વ અવિરતિ, પ્રમાદ, અને કષાયરૂપ છે. આ યોગ અને અનુભાવ બન્નેવડે જીવને કર્મ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનો વિપાક એટલે ઉદય તે સંબંધમાં વિચાર કરવો.

### લોક સંસ્થાન વિચય ધર્મધ્યાન.

**अनंतानंत माकाशं सर्वतः सुप्रातिष्ठितं**

**तन्मध्ये यं स्थितो लोको नित्यो दृष्टो जिनोत्तमैः ॥ १२८॥**

**स्थित्युत्पत्तिव्ययोपेतैः पदार्थैश्चेतने तरैः**

**संपूर्णोऽनादि संसिद्धः स्थितं यत्र जगत्रयं॥ १२९ ॥**

અનંતાનંત આકાશ જેની સર્વ બાજુએ આવી રહેલું છે તે લોક છે. જીનેશ્વરે તે લોકને પોતાના જ્ઞાનમાં 'નિત્ય છે' તેમ જોયેલો છે. આ લોક, સ્થિતિ, ઉત્પત્તિ અને વિનાશ પામનારા, ચૈતન્ય અને જડ પદા-

થીથી સંપૂર્ણ છે તે અનાદિ સિદ્ધ છે, અને તે લોકમાં ત્રણ જગત્ રહેલું છે.

**ભાવાર્થ**—સ્વાભાવિક-વિનાઉપયોગે ઇચ્છા વિના પણ ઉત્પન્ન થતા વિકારોને હઠાવવા માટે આ લોકસંસ્થાનનો વિચાર કરવાનો છે. લોકમાં પણ કહેવત છે કે ગરમી ગરમીનું ઔષધ થાય છે, તેમ વિચાર એ વિચારનું ઔષધ છે. વિચારથી વિચારો પાછા હઠાવાય છે. વિશેષ એટલો છે કે આ વિચારો પોતે જગૃતિ પૂર્વક કે જાણી જોઇને કરાયેલા હોવા જોઇએ. તેવા વિચારો પણ રાગ દ્વેષની ઉત્પત્તિ કરાવનારા ન હોવા જોઇએ પણ મનને સમાધાન-સમતોલ-સ્થિતિમાં રાખનાર હોવા જોઇએ અથવા મનને વિરક્તિ પમાડી વિશેષ વિકારોથી ઉપરામ કરનારા હોવા જોઇએ. અથવા વિચાર કરતાં આ લોક સ્થિતિમાં એક પણ પદાર્થ મનને આકર્ષણ કરી શકે તેવો નથી એવો નિર્ણય કરવા માટે પણ આજ ધ્યાન ઉપયોગી છે.

લોકનો વિચાર આ પ્રમાણે છે કે જેની સર્વ બાજુ અનંત આકાશ આવી રહેલું છે તેના વચમાં લોક રહેલો છે. લોક સંસ્થાનનો આકાર બે પગ પહોળા કરી દહીં વલોવવા ઉભા રહેલા પુરૂષોની માફક પણ હાથ બે કેડ ઉપર કોણીઓ બહાર પડતી રહે તેમ વાળી રાખેલા હોય તેવો છે. અને તેની ચારે બાજુ સઘળે આકાશ છે. તે લોક આકૃતિની અંદર ચૈતન્ય અને જડ પદાર્થો રહેલા છે. ધર્માસ્તિકાય, અધર્માસ્તિકાય, આકાશાસ્તિકાય, કાળ, પુદગલાસ્તિકાય અને આત્મા એ છ પદાર્થથી ભરપુર છે. તેમાં કાળ ઉપચારિક હોવાથી અઢી દ્વીપની અંદર હાલતા ચાલતા સૂર્યાદિની અપેક્ષાએ છે બાકી પાંચ દ્રવ્યોથી પૂર્ણ ભરેલો છે. પદાર્થોના મૂળ દ્રવ્યો નિત્ય છે. પર્યાયરૂપે તે અનિત્ય છે, એટલે તેમાં ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને વિનાશ થયા કરે છે. પાણીમાં પરપોટાઓ, તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે અને વિનાશ પામે છે છતાં પાણીતો કાયમ છે. આ પ્રમાણે દરેક દ્રવ્યોમાં ઉત્પન્ન થવાપણું, નાશ પામવાપણું અને મૂળ દ્રવ્યે કાયમ રહેવાપણું છે એટલે જડ પુદ્ગળ, દ્રવ્યના અનેક આકારો-ઘાટો-બને છે તે તેની ઉત્પત્તિ માનીએ. ઘાટો કે આકારો ભાંગી જતાં અન્ય આકારો ધારણ કરે છે તે તેનો નાશ થયો. પરંતુ મૂળ દ્રવ્ય તો કાયમજ રહ્યું. વળી રૂપાંતર પામી પાછા આકારો શરૂ થાય છે, ટકી રહે છે અને પાછા વિનાશ પામે છે, આવી રીતે સર્વ પદાર્થોમાં ફેરફાર થયા કરે છે. તેવા પદાર્થોથી ભરપુર આલોક છે. આલોક નિત્ય શાશ્વત્ છે, તેને કોઇએ બનાવ્યો નથી

સંપૂર્ણ છે, અનાદિ સિદ્ધ છે તેમાં સ્વર્ગ, મૃત્યુ અને પાતાળરૂપ ત્રણે લોક રહેલા છે. તે પુરૂષાકાર આકૃતિવાળા લોકમાં પણ આકાશ છે. તેને લોકાકાશ કહે છે. તેની બહાર આ પાંચ દ્રવ્ય નથી કેવળ આકાશજ છે, તેને અલોકાકાશ કહે છે. તે લોકાકાશમાં ચૌદ રાજ લોકની ગણુતી કરવામાં આવે છે. ઇત્યાદિ લોક સંસ્થાનનો વિચાર કરવો તે લોક સંસ્થાન ધ્યાન છે.

યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે,—

**अनाद्यनंत लोकस्य स्थित्युत्पत्तिव्ययात्मनः**

**आकृतिं चिंतयेद्यत्र, संस्थानविचयः स तु ॥ १ ॥**

આ લોક આદિ અને અંત વિનાનો છે. તેમાં રહેલ પદાર્થ અથવા તે પદાર્થ રૂપ લોક, તે (સ્થિતિ કાયમ રહેનાર) ઉત્પન્ન થનાર, અને નાશ પામવાના સ્વભાવનો છે. તેની આકૃતિનો વિચાર જેમાં થાય છે તે સંસ્થાન વિચયધ્યાન કહેવાય છે.

આ ધ્યાન કરવાનું કારણ બતાવે છે.

**नाना द्रव्य गतानंत पर्याय परिवर्त्तने**

**सदासक्तं मनोनैव रागाद्याकुलतां व्रजेत् ॥ १ ॥**

અનેક દ્રવ્યમાં રહેલા અનંત પર્યાયના પરાવર્તનમાં (ફેરફાર થતા પર્યાયોમાં) નિરંતર જોડાઇ રહેલું મન રાગદ્વેષાદિથી વ્યાકુળ થતું નથી.

**ભાવાર્થ**—પુદ્‌ગલ કે ચેતન દ્રવ્યના પર્યાયાદિનો જાગ્રતિપૂર્વક વિચાર કરતાં મન વિશ્રાંતિ પામે છે. અથવા રાગદ્વેષ હર્ષ ખેદથી આકુળ વ્યાકુળ થતું નથી. કોઈ એક મનુષ્ય કે પદાર્થ ઉપર સ્નેહ હોય અને તેનો વિયોગ થતાં સામાન્ય રીતે મનુષ્યને ખેદ થાય છે અથવા તેવા પદાર્થો આવી મળતાં હર્ષ થાય છે. આ હર્ષ કે ખેદ, દ્રવ્ય પર્યાયનો પૂર્વાપર વિચાર કરનારને સંભવ નથી. ન હોવાનું કારણ એ છે કે તેની દૃષ્ટિ અમુક એક પદાર્થ નિયમિત સ્થળમાં રહેલામાં સંકોચાયેલી રહેતી નથી પણ સર્વ પદાર્થમાં સર્વ કાળમાં, સર્વ સ્થળમાં વિકાસ પામેલી, વિસ્તારાયેલી હોય છે તેથી તેવા હર્ષખેદના પ્રસંગમાં તેને તો આ વિચાર થાય છે કે, તે પદાર્થનો તો નાશજ થતો નથી ફક્ત તેણે આકૃતિ અને સ્થળ બદલ્યું છે. આ પદાર્થ આ સ્થળમાંથી, આ કાળમાંથી તેની આકૃતિને બદલીને બીજા સ્થળમાં બીજા કાળમાં બીજી આકૃતિરૂપે તો કાયમજ છે, તો હર્ષ શોક શા માટે કરવો. જે પ્રસંગે તે વસ્તુ મળે છે તે પ્રસંગે પણ તેને હર્ષ નહિં થાય, કારણ કે તેની દૃષ્ટિ સર્વ દેશ, કાળ તરફ, કે પદાર્થ તરફ વિકાસ પામી

છે તેથી તે એમજ સમજે છે કે આ પદાર્થ અમુક સ્થળ, અમુક કાળ, અને અમુક આકૃતિને બદલાવીને અન્ય સ્થળેથી આંહીં આવ્યો છે અને આંહીંથી પણ આ આકૃતિને અમુક વખત પછી બદલાવશેજ. તે સાથે કોઇ પણ સ્થળ કે કાળમાં તેના મૂળ દ્રવ્યનો અણુનો કે જીવનો નાશ તો થવાનોજ નથી આમ કોઇપણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ કે વિયોગ વખતે ત્રણે કાળમાં દૃષ્ટિ લંબાવવામાં આવે તો તે વસ્તુના નિત્યપણા વિષે કે વિયોગવખતમાં અનિત્યપણા વિષે ( દ્રવ્ય કે પર્યાયની અપેક્ષાએ ) મનની વિક્ષિપ્ત સ્થિતિ રહેશે નહિ.

તે સાથે એક પોતાના અજ્ઞાન સિવાય આત્મા પણ સ્થળ કે કાળના પ્રતિબંધમાં આવી શકે તેવો છે નહિ. જો પોતાનું અજ્ઞાન હઠાવવામાં આવે તો આત્માને પણ કોઈ દ્રવ્ય, સ્થળ કે કાળનું બંધન નડવાનું નથી, આ સંસ્થાન વિચયના વિચારથી અનેક ફાયદાઓ થવા સંભવ છે.

આગમમાં કહ્યું છે કે,—

जिणदेसियाइं लख्खण संठाणा सण विहाण माणाइं<br>
उपाय ठिइ भंगाइ पज्जया जेय दव्वाणं ॥ १ ॥<br>
पंचथ्थिकाय मइयं लोग मणाइ निहणं जिणख्खायं ।<br>
नामाइ भेय विहियं तिविह महो लोग भेयाई ॥ २ ॥

જીનેશ્વરે કથન કરેલા ધર્માસ્તિકાયાદિ દ્રવ્યોનાં લક્ષણ, સંસ્થાન, આસન ( આધાર ) ભેદ, પ્રમાણ, ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, નાશ ઇત્યાદિ પર્યાયોનો વિચાર કરવો તેમજ પંચઅસ્તિકાયમય, આદિઅંત વિનાનો લોક છે એમ જીનેશ્વર ભગવાને કહ્યું છે. તેનાં નામાદિ ભેદનો તથા અધોલોકાદિ ત્રણ પ્રકારના ભેદનો વિચાર કરવો.

**ભાવાર્થ.**—ધર્માસ્તિકાય, અધર્માસ્તિકાય, આકાશ, કાળ, પુદ્‌ગલ; અને આત્મા આ ૭ દ્રવ્યો છે, તેનાં લક્ષણોનો વિચાર કરવો. તેમાં ધર્માસ્તિકાય જીવોને ચાલવાને મદદ આપે છે, જેમ અંધારામાં ચાલવાવાળા દેખતા માણસને દીવો મદદ આપે છે. અધર્માસ્તિકાય પૃથ્વીની માફક જીવ પુદ્‌ગલોને સ્થિર રહેવાની મદદ આપે છે. ખાલી ઘડામાં પાણી આદિ પદાર્થોને જેમ અવકાશ મળે છે, તેમ જીવ, પુદ્‌ગલોને જતાં આવતાં આકાશ અવકાશ આપે છે. કાળ નવાં જુનાં બનાવે છે. પુદ્‌ગલ વૃદ્ધિ હાનિ પામે છે. આત્મા એ તત્વસ્વરૂપ—સર્વ પદાર્થોનો—જોનાર જાણનાર છે, ઇત્યાદિ લક્ષણોનો વિચાર કરવો.

સંસ્થાનનો વિચાર કરવો. છએ દ્રવ્યની આકૃતિઓનો વિચાર કરવો. દશ્ય જડ પદાર્થની આકૃતિ બને છે. તેના સમચોરસ, લાંબી, ગોળ આદિ અનેક આકારો છે. ધર્માસ્તિકાયાદિ અરૂપી વસ્તુઓ આખા લોકમાં વ્યાપી રહેલી છે એટલે લોક જેવી રીતે રહેલો છે તેવી તેની આકૃતિ કલ્પવી. આ લોક નીચે ઉંધા વાળેલા રામપાતરને આકારે છે. વચમાં ઝાલરને આકારે છે અને અંતમાં મૃદંગને આકારે રહેલો છે. તેમાં વ્યાપી રહેલા ધર્માસ્તિકાયાદિ તે તે આકારે ચિંતવવા. અથવા ગૃહાદિમાં રહેલા તે ધર્માસ્તિકાયાદિનો ગૃહાદિ આકાર પ્રમાણે વિચાર કરવો. આત્મા દેહમાં રહેલો હોય ત્યાંસુધી તેનો આકાર દેહ પ્રમાણે છે, એટલે દેહ વ્યાપી સમજવો. દેહરહિત આત્મા જ્ઞાનસ્વરૂપે લોકાલોકના સંસ્થાન આકારે કલ્પવો. કાળ ઉપચારિક વસ્તુ હોવાથી તેનો આકાર નથી.

**આસન**—આધાર રૂપે છે. ધર્માસ્તિકાયાદિનાં આસન તરીકે આધાર રૂપે સર્વ પદાર્થોનું રહેવું તે તેનાં આસન છે. તે તેની સ્થીતિ છે.

**ભેદ**—ધર્માસ્તિકાય, અધર્માસ્તિકાય, આકાશ, આત્મા, તેઓના ભેદો ખંધ, દેશ, પ્રદેશ અને પરમાણુ ઇત્યાદિ ભેદો સમજવા.

**માન**—એટલે પ્રમાણ (અમુક ભાગની લંબાઇ પહોળાઇમાં રહેવાપણું) ધર્માસ્તિકાયનું પ્રમાણુ પોતપોતાના સ્વરૂપ પ્રમાણે સમજવું જેનો ભાવાર્થઉપર આવી ગયો છે. તે દ્રવ્યોની ઉત્પત્તિ, સ્થીતિ અને નાશ તે સંબંધિ વિચાર કરવો દ્રવ્યપણે સર્વ નિત્ય છે. પર્યાયપણે અનિત્ય છે. સર્વથા કોઇ વસ્તુનો નાશ થતો નથી. પર્યાયો બદલાયા કરે છે જે પૂર્વે કહેવાઇ ગયું છે.

આ પાંચ અસ્તિકાય સ્વરૂપ લોક (છ દ્રવ્યમાંથી કાળ કલ્પિત હોવાથી તેને બાદ કરતાં પાંચ રહે છે તે પંચાસ્તિકાય) છે. તેની આદિ પણ નથી અને અંત પણ નથી. તેનો નામ, સ્થાપના, દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવ, પર્યાય, ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારે વિચાર કરવો. અથવા તિર્ચ્છાલોક, અધોલોક, ઇત્યાદિ અનેક ભેદે વિચાર કરી મનને તેમાં થકવી નાંખવું, વિચારમાં પલોટવું અને રાગદ્વેષ રહિત રહી શકે તેવી રીતે વર્ત્તન કરાવવું ઇત્યાદિ સંસ્થાન વિચય ધર્મધ્યાનનો હેતુ છે.

## ધ્યાન કરનાર કેવો હોવો જોઇએ?

**ज्ञानवैराग्यसंपन्नः संवृतात्मा स्थिराशयः ।**

**क्षीणोपशांतमोहश्चाऽप्रमादी ध्यान कारकः ॥ १३० ॥**

शुद्धसम्यक्त्वदर्शी च श्रुतज्ञानोपयोगवान् ।
दृढसंहननो धीरः सर्वे षट्जीव पालकः ॥ १३१ ॥
सत्यवाक् दत्तभोजी च ब्रह्मचारि पवित्रहृत् ।
स्त्रीकामचेष्टयास्पृष्टो निःसंगो वृद्धसेवकः ॥ १३२ ॥
निराशो निःकषायी च जिताक्षो निःपरिग्रही ।
निर्मम समतालीनो ध्यातास्यात् शुद्धमानसः ॥ १३३ ॥

જ્ઞાનસંપન્ન, વૈરાગ્યવાન્, મનને રોકનાર, સ્થિર ચિત્તવાળો, ક્ષીણ મોહવાળો, ઉપશાંત મોહવાળો, અપ્રમાદિ તે ધ્યાન કરવાવાળાનાં લક્ષણો છે. શુદ્ધ સમ્યકૃત્વવાન, સમ્યગદર્શી, શ્રુતજ્ઞાનના ઉપયોગવાળો, મજબુત સંહનવાળો, ધીરજવાન, છ જીવની કાયનું પાલન કરનાર, સત્ય બોલનાર, આપેલું ભોજન કરનાર, બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરનાર, પવિત્ર હૃદયવાળો, સ્ત્રી અને કામની ચેષ્ટાનો સ્પર્શ નહિ કરનાર, નિઃસંગ, વૃદ્ધ સેવા કરનાર, આશા ઇચ્છારહિત, કષાય વિનાનો, ઇંદ્રિયોને જીતવાવાળો, પરિગ્રહ રહિત, મમત્વ રહિત, સમતામાં લીન થએલો, આવા શુદ્ધ મનવાળો ધ્યાન કરવાને યોગ્ય હોય છે.

**ભાવાર્થ**—ધ્યાન કરવાવાળા જીવોનાં ઉપર જે લક્ષણો બતાવવામાં આવ્યાં છે તે સંપૂર્ણ લક્ષણો જો જીવમાં હોય તો પછી ધ્યાન કરવાની જરૂરીયાતજ રહેતી નથી. ત્યારે આ લક્ષણો શા માટે બતાવ્યાં છે? આ શંકાનું સમાધાન આ પ્રમાણે છે કે બીજમાં શક્તિ છે તે કરતાં અંકુરાઓ ફુટ્યા હોય તે અધિક ગણાય છે. બીજમાં રહેલી વૃક્ષ થવાની શક્તિની શરૂઆત અંકુરો ફુટ્યાથી થએલી ગણાય છે. આ ઠેકાણે પૂર્ણ ગુણો ઝાડ સમાન છે. તેટલા સંપૂર્ણ નહિં પણ અંકુરા જેટલા જ્ઞાનાદિ ગુણો તો બહાર આવવા જોઇએજ. આટલી યોગ્યતા આવ્યા પછી અનુકુળ હવા, પાણી, તાપ, રક્ષણ ઇત્યાદિની સહાયથી અંકુરાઓ વૃક્ષનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેવીજ રીતે અંકુરા જેટલા પણ જ્ઞાન વૈરાગ્યાદિ ગુણો જીવોમાં પ્રગટ થયા હોય તો પછી ધ્યાનાદિની મદદથી તે ગુણો અનુક્રમે સંપૂર્ણ સ્વરૂપમાં પ્રગટી શકે છે અર્થાત્ પ્રથમ યોગ્યતાના ગુણ આવ્યા પછી આત્મગુણો ઘણી સહેલાઇથી પ્રગટ થાય છે.

૧ **પ્રથમ જ્ઞાન** ગુણ જોઇએ. સામાન્ય રીતે પોતે કોણ છે? પોતાને શું પ્રાપ્ત કરવું છે? તે પ્રાપ્ત કરવા લાયક વસ્તુ કયાં છે? કેવાં કારણો મેળવવાથી તે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે? તે પ્રાપ્ત ન થવામાં શું શું

અંતરાયભૂત કારણો છે ? આજસુધી તે વસ્તુ પ્રાપ્ત નથી થઇ તેનું કારણ શું છે ? વિગેરે બાબતોનું જ્ઞાન પ્રથમ મેળવી લેવુંજ જોઇએ. આટલી જ્ઞાન પ્રાપ્તિરૂપ યોગ્યતા પ્રાપ્ત થઇ હોય તો પછી તે મનુષ્ય ધ્યાન ઉપયોગી થઇ શકે છે.

**વૈરાગ્ય**—જે વસ્તુ મેળવવી છે તેના તરફ પૂર્ણ પ્રીતિ થવી જોઇએ. અને તે સિવાયની વસ્તુઓમાં વિરક્ત દશા મેળવવી જોઇએ. તેમ ન હોય તો પછી તે વસ્તુ મેળવવાની યોગ્યતા હજુ આવી નથી તેમજ સમજવું જોઇએ. વ્યવહારમાં પણ એવો નિયમ અનુભવાય છે કે જે વસ્તુની ઇચ્છા હોય છે તે વસ્તુ મેળવવા માટે મનુષ્યો, પોતાના બીજા બધા કાર્યોનો ભોગ આપી દેછે અને અહોનિશ તે વસ્તુ મેળવવા માટે વિચાર તથા પ્રવૃત્તિ રાખ્યાજ કરે છે તે વસ્તુનેજ મુખ્ય કર્ત્તવ્ય તરીકે સમજી બીજા બધા કર્ત્તવ્યોને ગૌણ સમજે છે ત્યારેજ તે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરે છે. આજ પ્રમાણે જે વસ્તુ મેળવવી છે તેજ મુખ્ય કાર્ય માની અહોનિશ દરેક ક્ષણે તેનુંજ રટણ રાખવું. તેના ઉપરજ પ્રીતિ રાખવી. સંપૂર્ણ લાગણી તેમાંજ હોવી જોઇએ. તે સિવાયનાં બધાં કાર્યો અસાર, નિર્માલ્ય સમજવાં જોઇએ. તેનું નામજ વૈરાગ્ય છે. લુગડાં બદલાવવાં કે અમુક દર્શનનો વેશ પહેરવો તે વૈરાગ્ય નથી, આ લાગણી હોય તોજ તે વેષ પ્રમાણ છે, નહિંતર વેષની વિડંબનાજ સમજવી એટલે આવા વૈરાગ્યરૂપ યોગ્યતાની પૂર્ણ જરૂર ધ્યાન કરવાવાળામાં હોવાની જરૂર છે.

૩ **સંવૃતાત્મા**—બીજાં બધાં કાર્યોમાંથી મનને ઉઠાવીને એકજ કાર્યમાં મનને રોકી રાખવાની શક્તિ ધ્યાન કરવાવાળામાં પ્રથમ ખીલેલી હોવી જોઇએ. એકજ કાર્યમાં મનની શક્તિનો પ્રવાહ વહેવરાવવાનું બળ આવ્યાથી ગમે તેવા ધ્યાનમાં તે સ્હેલાઇથી પ્રવેશ કરી શકે છે. તે સિવાય અનેક વિકલ્પો, મનમાં ઉઠતી વિવિધ વૃત્તિઓ, મનના પ્રવાહનું મહાન્ બળ જુદા જુદા ભાગમાં વ્હેંચી લઇ ધ્યાનના પ્રવાહને નબળો પાડી નાંખે છે. આ માટે પહેલાંથીજ હરકોઇ કામ કરતા હોઇએ તે વખતે તેજ કામમાં પોતાના મનને બરોબર નિયમિત રીતે પરોવીને કામ કરવાની ટેવ વધારવી, જેથી તે ટેવ ધ્યાનમાં વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે.

૪ **સ્થિર આશય**—ધ્યાન કરનારમાં સ્થિરતાનો ગુણ હોવો જોઇએ. ઘડીકમાં આ કરવું અને ઘડીકમાં પેલું કરવું આવા અસ્થિર આશયવાળા જીવો કોઇ પણ કામ સિદ્ધ કરી શકતા નથી. એક બીજ વાવ્યા પછી પણ અંકુરો ફુટતાં પાંચ સાત કે તેથી વધારે દિવસોની વાર લાગે છે અને તેનાં ફળ મેળવવા માટે તો મહિનાઓ કે વર્ષોસુધી રાહ જોવી પડે

છે તેમજ ધ્યાન કરીને તેનાં ફળ માટેની તત્કાળ ઇચ્છા કરવી અને તરત ફળ ન મળે તો બીજા બીજા ઉપાયો યોજવા તેમ કરવાથી એક પણ અભ્યાસ સિદ્ધ ન થવા દેતાં ફળથી બેનસીબ રહેવા જેવું થાય છે, માટે ચાલુ અભ્યાસમાં મનને સ્થિર કરી લાંબા વખત સુધી નિયમિત રીતે ઉત્સાહપૂર્વક વળગી રહેવું જોઇએ.

૫, ૬, ક્ષીણુ મોહ અને ઉપશાન્ત મોહવાળા ધ્યાન કરી શકે. આ કહેવાનો આશય એવો છે કે મોહની પ્રબળ સત્તાનો ક્ષય થયો હોય અગર ઉપશમ થયો હોય તોજ ધ્યાન બની શકે છે. જ્યાં મોહની પ્રબળતા હોય ત્યાં ધ્યાનનું નામ પણુ સંભવતું નથી. જ્યારે મોહમંદ થાય છે, સંસારનાં સાધનોથી વિરક્તતા આવે છે, આત્મ સ્વરૂપજ પ્રાપ્તવ્ય છે એજ ખરૂં કર્તવ્ય છે તેમ સમજાઇને તે મેળવવા માટે પ્રબળ ઇચ્છા થાય છે ત્યારેજ ધ્યાન સંભવે છે. માટે મોહનો ક્ષય કે ઉપશમ થવોજ જોઇએ. આ ક્ષય કે ઉપશમ જે કહેવામાં આવ્યો છે તે, તેતે ગુણુસ્થાનકની ભૂમિકામાં શરૂઆતમાં જેટલો થવો જોઇએ તેટલા માટેજ કહેવામાં આવ્યું છે પણુ સર્વથા ક્ષય થયો હોય એમ કહેવાનો આશય નથી. જો સર્વથા ક્ષય થયો હોય તો પછી ધ્યાનની જરૂરીઆતજ રહેતી નથી. સર્વથા ઉપશમ અગીઆરમે ગુણુઠાણે હોય છે અને ક્ષય બારમા ગુણુઠાણે થાય છે પછી તરતજ તેરમે ગુણુઠાણે કેવળ જ્ઞાન થાય છે. માટે જે જે ગુણુઠાણે જે જે જાતનું ધ્યાન ઉપયોગી છે તે તે ગુણુઠાણે તે તે ગુણુસ્થાનકની ભૂમિકા પ્રમાણે મોહનો ક્ષય કે ક્ષયોપશમ હોવો જોઇએ.

૭ **અપ્રમાદિ**—પ્રમાદ વિનાના મનુષ્યો ધ્યાન કરી શકે છે. મદ, (અહંકાર) વિષય, કષાય, નિદ્રા, વિકથા, આળસ ઇત્યાદિ પ્રમાદ છે. તેનાથી જે અલગ થયેલ હોય અગર નિદ્રા પ્રમુખને અમુક મર્યાદામાં રોકી શકનાર હોય તે ધ્યાન કરી શકે છે.

૮ **શુદ્ધસમ્યક્ત્વવાન્**—સમ્યગ્દષ્ટિવાળા જીવને ઉત્તમ ધ્યાન હોય છે. આત્માની અસ્તિત્વતાના હોવાપણા વિષે દઢ નિશ્ચયવાળાને શુદ્ધ સમ્યગ્દર્શન હોય છે. પરોક્ષ રીતે પણુ જ્યાં સુધી આત્માની પ્રતિતિ થતી નથી ત્યાં સુધી ધ્યાન માટે તેની પ્રવૃત્તિ કેવી રીતે થશે? આત્મા હોય તો પછીજ તે બંધાયલો છે અને તેને છોડાવવા માટે ધ્યાન કરવું ઇત્યાદિ ઉપાયો લાગુ પડી શકે છે અથવા સમ્યગ્દર્શી એટલે સારી રીતે અર્થાત્ જડ ચૈતન્યના વિવેકવાળો. જ્યાં સુધી જડ ચૈતન્યનો વિવેક—ભિન્નતા વિચારદ્વારા નિર્ણિત થઇ નથી ત્યાં સુધી ધ્યાન માટે તે ઉપયોગી નહિં

થઇ શકે. પ્રથમ વ્યવહારથી જડ ચૈતન્યની ભિન્નતા થાય છે. પછી તેના અનુભવ માટે ધ્યાનાદિની આવશ્યકતા છે એટલે સમ્યકૃત્વવાન્ અથવા સમ્યગ્દર્શી જીવ ધ્યાનને યેાગ્ય છે.

**૯ શ્રુતજ્ઞાન ઉપયેાગ**—શ્રુતજ્ઞાન ઉપયેાગવાળેા જીવ ધ્યાનને યેાગ્ય છે. સાંભળવાથી થયેલું જ્ઞાન તે શ્રુતજ્ઞાન. અથવા સિદ્ધાંતથી—શાસ્ત્રોથી થયેલું આત્માદિ પદાર્થોનું જ્ઞાન તે શ્રુતજ્ઞાન. ધ્યાનમાં વિચારવા લાયક જે પદાર્થો શ્રુતજ્ઞાનથી જાણી શકાય છે તે જાણ્યાં હેાય તેાજ શ્રુતજ્ઞાનનેા ઉપયેાગ રહે છે અર્થાત્ પેાતાનું કર્તવ્ય સ્મરણમાં રહે છે. નહિંતર આડે રસ્તે ઉતરી જવાનેા ભય વધારે રહે છે. ઘણી વખત સિદ્ધિઓ આદિ ચમત્કારેા તરફ દેારવાઇ જવાનેા ભય રહે છે. અને શ્રુતજ્ઞાનથી સિદ્ધિ આદિઓના વિપાકેા-ભાવિ પરિણામેા-જાણવામાં હેાય તેા તેવી દુઃખ દાયક લાલચેામાં ફસાતાં અટકી શકાય છે, માટે શ્રુતજ્ઞાનનેા સારેા પરિચય ધ્યાનીએ કરવેા યેાગ્ય છે.

**૧૦ દૃઢ સંઘયણ**—શરીરની દૃઢતા કે મજબુતતા શિવાય ધ્યાન પાર પડતું નથી. ધ્યાન કરવાવાળાને શરીરનેા મેાટેા આધાર છે. શરીર નબળું પડયું કે મન નબળું પડવાનુંજ, સ્થિરતા ચાલી જવાનીજ, આળસ અને પ્રમાદ વગર તેડયાં આવવાનાંજ, એટલા માટે શરીર નિરેાગી અને મજબૂત હેાવું જોઇએ. શરીરની નબળાઇને લીધે જામેલું ધ્યાન પણ છેાડી દેવું પડે છે, અથવા હદ ઉપરાંત શ્રમ લાગવાથી શરીર વહેલું ખપી જાય છે, અથવા લથડી પડે છે, વજ્રરીષભ નારાચ સંઘયણવાળાને મેાક્ષ થાય શાસ્ત્રમાં એમ કહેલું છે તે વિચાર પૂર્વક કહેલું છે. એવી મજબુતાઇ વિનાનાં શરીરેા લાંબા વખતના ધ્યાનમાં તદ્દન નિરૂપયેાગી થઇ લાચાર થઇ પડે છે.

**૧૧ ધીર**—ધૈર્યવાન્ મનુષ્ય સહેલાઇથી ધ્યાન સિદ્ધ કરે છે. હુ કરીશજ, પાર પામીશજ, ગમે તેમ થાય પણ આત્મ લાભ થયા વિના પાછેા નહિંજ હઠું, આવી ધીરજવાળેા આવેા ઉત્સાહી માણસ કાર્ય સિદ્ધ કરે છે. એકવાર ફતેહમંદ ન થયેા તેા બીજીવાર, ત્રીજીવાર, ચેાથીવાર પણ ધીરજવાન્ મનુષ્ય પાછેા ન હઠતાં આખરે વિજય મેળવે છે.

૧૨ સર્વ જીવેાનેા પાલક—પૃથ્વિ, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, વનસ્પતિ, ત્રસ (મ્હેાટા સર્વ જીવ) આ છ જીવનિકાય છે—જીવેાનેા સમુદાય છે, તેનું રક્ષણ કરનાર જીવ ધ્યાનને માટે યેાગ્ય છે. જીવેા તરફ વેર વિરેાધ રાખનારનું મન કેવી રીતે શાંત રહી ધ્યાન કરી શકશે? અથવા બે દર-કારીથી અનુપયેાગે કે અજ્ઞાનદશામાં આ જીવેાનેા વધ—સંહાર—જે જીવથી

થતો હોય તે જીવમાં વિશુદ્ધિ ક્યાંથી હોય ? અજ્ઞાની, અનાઉપયોગીનું ધ્યાન શા કામનું ? પોતાના ભલા માટે કે બચાવ માટે અનેક જીવોનું બુરૂં ઇચ્છનાર કે કરનાર જીવોનું હૃદય પવિત્ર ક્યાંથી હોઇ શકે ? સર્વજીવો આત્મસ્વરૂપ, આત્મતુલ્ય જ્યાં સુધી ન માન્યા હોય ત્યાં સુધી તેના હૃદયમાંથી વિક્ષેપ કદાપિ ઘટનાર—ઓછો થનાર-નથી. ત્યાં સુધી તે જીવો પ્રત્યે રાગદ્વેષની ઉર્મીઓ ઉઠતીજ રહેવાની, માટે સર્વ જીવો તરફ આત્મ બુદ્ધિ કરી તેમને જરા પણ પોતાના તરફથી નુકશાન ન થાય તેમ વર્ત્તવું.

૧૩ **સત્ય બોલનાર:**—ધ્યાન કરનાર સત્યવક્તા હોવો જોઇએ. આત્મસ્વરૂપ પ્રગટ કરવા ઇચ્છતા જીવોમાં અસત્ય, છળ, પ્રપંચ, દંભ ઇત્યાદિ દુર્ગુણો હોવા નજ જોઇએ અને હોયતો પછી તે ધ્યાન શા માટે કરે છે ? અથવા તે ધ્યાન કરીને શું મેળવવા ઇચ્છે છે ? કારણ તેનો પ્રયાસ કેવળ પરિશ્રમ માત્રજ છે,

૧૪ **દત્તભોજી:**—આપેલું ભોજન કરનાર. આ વચન ત્યાગીઓને ઉદ્દેશીને કહેલું છે. પ્રથમજ કહેવામાં આવ્યું છે કે ગૃહસ્થાશ્રમમાં ધ્યાન અપવાદ તરીકે હોય. બાકીતો ત્યાગ માર્ગમાંજ વિશેષ પ્રકારે ધ્યાન હોયછે. એટલે તે ત્યાગી વ્યવહારના પ્રપંચમાં ફસાયેલો ન હોવો જોઇએ. મધુકરી વૃત્તિથી ગૃહસ્થના ગૃહોથી આહાર લાવી; યથેચ્છાએ તેઓએ આપેલો હોય તે લાવી, નહિં કે તેને રંજાડી, ભાંડી, દુઃખી કરીને લાવેલો હોય. તેવા આહારથી શરીરનું પોષણ કરનાર હોવો જોઇએ. આ કહેવાથી આહાર માટે પણ નિશ્ચિંતતા ધારણ કરનાર, આટલો પણ વિક્ષેપ નહિં ધરાવનાર મનુષ્ય સહેલાઇથી ધ્યાન કરી શકે છે તે સિવાય બીજી કેટલીક મુશ્કેલી ઉભી થવા સંભવ છે.

૧૫ **બ્રહ્મચારી:**—ધ્યાનકરનાર જીવ બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરનાર હોવો જોઇએ. બ્રહ્મચારી એટલે બદ્ધવીર્યવાળો હોવો જોઇએ. વીર્ય એ શરીરનો રાજા છે. તે જેટલું મજબુત અને કબજામાં હોય છે તેટલુંજ ધ્યાન મજબુત અને વધારે થાય છે. વીર્યના ક્ષયવાળા જીવોના શરીરો નિર્માલ્ય હોય છે. તેઓ બ્રહ્મચારી હોય છતાં પણ ધ્યાનને લાયક નથી. વીર્યનું રક્ષણ કરવું એજ ખરી રીતે બ્રહ્મચર્ય છે. તેનાથી ઉપયોગની જાગૃતિ પ્રબળ રહે છે. શરીર નિરોગી રહે છે. લાંબા વખત સુધી એક સ્થળે ધ્યાનમાં બેસી રહેવાનું કામ તેને સહેલું થાય છે. બુદ્ધિ વિકાસ પામે છે. અને તે વીર્યનો વ્યય ધ્યાનની ગરમીમાં થાય છે. વીર્યબદ્ધતા વિનાના જીવો, ધ્યાનની ગરમીથી કે વધારે વિચાર કરવાથી મગજ શક્તિ ખોઇ બેસે છે.

વિચારોની અસર મગજ ઉપર મજબુત થાય છે. તે જો બહુવીર્ય હોય તો તે વિચારોની અસર હદથી વધારે મગજ ઉપર થતી નથી. મગજના માવાનો જે ક્ષય થાય છે તેની જગા આ વીર્યની ધટ્ટતા પૂરે છે એટલે મગજ બગડતો કે લથડતો નથી. નહિંતર મગજનો દુઃખાવો, ચક્રી કે મગજની નબળાઇ માલુમ પડયા વિના રહેતી નથી. માટે બ્રહ્મચર્યના રક્ષણની ધ્યાનમાં ખાસ જરૂર છે.

**૧૬ પવિત્ર હૃદયઃ**—ધ્યાનમાં હૃદયની પવિત્રતા ઉપયોગી છે. વિષયવાસનાની અપવિત્રતા કે કોઇનું બુરૂં કરવાની ઇચ્છા અથવા બદલો લેવાની કે વ્યવહારિક માનપાનાદિની ઇચ્છા ઇત્યાદિ કારણોથી થતી હૃદયની અપવિત્રતા ધ્યાનમાં ચિત્તને ઠરાવ દેતી નથી, પણ ઉલટું દુર્ધ્યાન વધારે છે. મનની એકાગ્રતાનો પ્રવાહ કર્મક્ષય કરવાને બદલે, હૃદયની અપવિત્રતાને લીધે ઉલટો દુર્ધ્યાન વધારી મુકવા તરફ ફેલાય છે, જેના પરિણામે મનમાં આર્ત્ત રૌદ્રધ્યાન સ્ફુરવા માંડે છે માટે હૃદય પવિત્રતાની ખાસ જરૂરીયાત છે.

**૧૭ સ્ત્રી અને કામ ચેષ્ટાનો સ્પર્શ નહિ કરનારઃ**—સ્ત્રીનો સ્પર્શ કરવો તે કામ ઉત્પત્તિનું કારણ છે. ત્યાગ માર્ગમાં સ્ત્રીનો સ્પર્શ ન કરવાનો પ્રતિબંધ મજબુત મૂકવામાં આવ્યો છે અને તે સકારણ છે તથા ઉપયોગી પણ છે. શરૂઆતની સ્થિતિમાં તો વિશેષ ઉપયોગી છે. અનાદિ સંસ્કારને લઇ પ્રસંગે ભાન ભુલાવાનો ઘણો સંભવ છે. વ્યવહાર પ્રસંગને વધારવાનું નિમિત્ત છે. કામચેષ્ટાનો સ્પર્શ પણ આત્મ સ્થિતિનો પ્રતિબંધક છે. ખરી આત્મસ્થિતિતો અકામ થવાથીજ થઈ શકે છે. કામની સ્થિતિને ભોગવી નાંખવાથી એટલે તેને ઓળંગી જવા પછીથીજ આત્મશાંતિ મળી શકે છે. ઉત્તમ ધ્યાનની શરૂઆત કરવા ઇચ્છનાર જીવોમાં આ કામની સ્થિતિ મંદ થઇ જવીજ જોઇએ. કામની પ્રબળ વાસના હોય ત્યાંસુધી નંદિષેણ અને આર્દ્રકુમારાદિની માફક ઉત્તમ આત્મશાંતિ મળી શકતી નથી, તેનો પ્રબળવેગ ભોગવી લીધા પછીજ આ માર્ગમાં પ્રવેશ થઇ શકે છે. અને સહજસાજ અનિકાચીત ઉદય હોય તો તે સત્સંગથી તથા આત્મધ્યાનથી નાશ પામે છે.

**૧૮ નિઃસંગઃ**—ધ્યાન કરનારે મનુષ્યોના વિશેષ સંસર્ગમાં—સંબંધમાં ન આવવું જોઇએ. જ્ઞાની પુરૂષોના સમાગમમાં તો અવશ્ય રહેવું જોઇએ, પણ આંહિ જે નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે તે કુસંગનો નિષેધ કર્યો છે. જેનો સંગ કરવાથી સંસારની ભાવના ઉત્પન્ન થાય, આત્મ

ઉપયોગ ભુલાય તે કુસંગ છે. સત્સંગ ન મળે તો એકલા રહેવું, નિર્જન પ્રદેશમાં રહેવું, પણ કુસંગમાં તો નજ રહેવું અથવા પોતે ગમે તેવા મનુષ્યના સંબંધમાંથી ગુણ ગ્રહણ કરી શકે છે, કે નવું શીખી શકે છે તેવી જાગ્રતિમાં આવ્યો હોય, એટલો આત્મગુણ પ્રગટ થયો હોય, પોતે ન લેપાતાં આગળજ વધી શકે તેમ છે તેવી ખાત્રી થતી હોય તો, પછી તેને બાધ નડતો નથી. તથાપિ શરૂઆતમાં તો કુસંગથી તદ્દન અળગા રહેવું તેજ યોગ્ય છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં કર્મના ઉદયને લઇ, જ્ઞાન દશાવાળાને પણ ભૂલાવો ખવરાવી જાગ્રતિ ભુલાવી દે તેવું પ્રબળ બળ કુસંગનું થઇ પડે છે. એટલે અસંગ રહેવાનો ગુણ ધ્યાન કરનારમાં હોવાની જરૂરયાત છે.

૧૯. **વૃદ્ધની સેવા કરનાર:**—વૃદ્ધ મનુષ્યો ઘણા અનુભવી હોય છે, તેઓ આ દુનિયામાં—આ જન્મમાં—વહેલા આવેલા હોવાથી તેમણે ઘણો અનુભવ મેળવેલો હોય છે. ઘણી આફતો કે વિપત્તિઓમાંથી તે પસાર થયેલા હોય છે. તેમના પહેલાના મનુષ્યો તરફથી પણ તેમને ઉપયોગી સૂચનાઓનો વારસો મળેલો હોય છે. એટલે તેમની સેવા કરનાર માણસને એ ઉપયોગી શીખામણો કે સારી સલાહો તે આપી શકે છે. વિશેષ એટલો છે કે એકલા વયો વૃદ્ધ માણસમાં આ સર્વ ગુણ હોતા નથી, પણ સાથે તેઓ જ્ઞાન વૃદ્ધ હોવા જોઇએ. પોતાનું ભલું કરવાની, છે ત્યાંથી આગલ વધવાની, અને સત્ય મેળવવાની લાગણીવાળા તે હોવા જોઇએ. તે પણ એકલી લાગણી કરીને બેસી રહેનારા ન હોવા જોઇએ, પણ સાથે જાત મહેનતથી અનુભવ લેનારા હોવા જોઇએ. એકલા ઉમ્મરમાં વૃદ્ધ માણસો તો એવા પણ હાલ દેખાય છે કે છોકરાં કરતાં પણ તુચ્છ બુદ્ધિવાળા અને " સાઠે બુદ્ધિ નાઠી "—આ કહેવતને ધારણ કરનારા હોય છે. તેની સોબતથી તો કાંઇ મળતું નથી, પણ વયો વૃદ્ધ સાથે જ્ઞાન વૃદ્ધ, વિચાર વૃદ્ધ અને અનુભવ વૃદ્ધ હોય તેવાઓની સેવા કરનાર મનુષ્ય ઘણી અગત્યની ઉપયોગી બાબતોની માહિતી ધરાવતો હોવાથી ધ્યાનમાં તેને સરળતા થવા સાથે સારો ફાયદો થાય છે.

૨૦ **નિરાશ:**—ધ્યાન કરનાર કોઇ પણ પ્રકારની આ લોક કે પર લોક સંબંધી આશા—ઇચ્છા—રહીત હોવો જોઇએ. આશા એજ બંધન છે. એજ વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કરાવનારી છે. મન સ્થિર ન થવા દેનાર આ આશાજ છે. સર્વ આશાઓના ત્યાગ કરનારને આત્મજ્ઞાન ઉત્પન્ન ન થાય તો પરમાત્મા તેનો સાક્ષી છે. મતલબ કે સર્વ પ્રકારની આશાનો

ત્યાગ કરનાર અવશ્ય આત્મજ્ઞાન પામે છે. કેટલાએક મનુષ્યો નાના પ્રકારના ચમત્કાર કે સિદ્ધિઓ મેળવવાની આશાએ ધ્યાન માર્ગમાં પ્રવેશ કરે છે. પણ તે સાધકને ખબર નથી હોતી કે આ આશા એજ મલીનતા છે. આશાના વિચારોથી અનેક પ્રકારના વિક્ષેપો મનમાં ઘોળાયા કરે છે. જ્યાં સુધી આટલી કે આવી પણ આશા મનમાં છે ત્યાં સુધી મન સ્થિર થતું નથી. અને તે સ્થિરતાના અભાવે આગળ વધી શકાતું નથી. તેમ થતાં **નથી** થતું આત્મ ધ્યાન, કે નથી મળતી સિદ્ધિઓ એટલે ઉભય ભ્રષ્ટ થવાય છે. સિદ્ધિઓની આશા રાખવી તે નકામી છે. તેનો સ્વભાવજ એવો છે કે ઇચ્છા કરશો એટલે તે દૂર ભાગશે. લાયકાત આવ્યા સિવાય ઉત્તમ શક્તિ આવતી નથી, માટે ઇચ્છા રહીત થઇ જવાની જરૂર છે. કોઇ પણ પ્રકારની ઉંડા અંતરમાં પણ આશા કે ઇચ્છા છુપાયેલી ન હોય તેજ લાયકાત મેળવવાનો માર્ગ છે. માન પાનની કે, મત, પંથ ચલાવવાની પણ ઇચ્છાઓ છોડ્યાથીજ આત્માના માર્ગમાં પ્રવેશ થાય છે. જ્યાં સુધી ઇચ્છા, આશારૂપી દુર્ગંધ હૃદયમાં ઉછળ્યા કરે છે ત્યાં સુધી આત્મારૂપ મહારાજાના મહેલમાં તો શું પણ તેના આંગણામાં પણ પ્રવેશ કરવાનો અધિકાર નથી. સર્વ ઇચ્છાઓનો ત્યાગ એજ આત્મ મહેલમાં પ્રવેશ કરવાનું મૂળ દ્વાર છે. આ સિવાય બીજું કોઇ સાધન આત્મગુણ પ્રગટ કરવાનું નથી એ ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખશો.

**૨૧ કષાય રહીત થવું:**—આત્માધ્યાન કરનાર મનુષ્યે ક્રોધ, માન, માયા, લોભ રૂપ કષાયો ને જરાપણ સ્થાન કે આદર ન આપવો પણ આત્મગુણમાં મદદ કરનાર-ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા અને સંતોષરૂપ મિત્રો ને બોલાવીને સદા પાસે રાખવા. સર્વજીવો આત્માસમાન છે ત્યાં ક્રોધ શાનો? માન કોનાથી? માયા શા માટે? અને લોભ કઇ બાબતનો કરવાનો બાકી રહે છે? આત્મસ્વરૂપ સિવાય બીજુ કાંઇપણ પ્રાપ્તવ્ય રહેલું નથી, ત્યાં કષાયોને નિમંત્રણ આપવાનો અવકાશ ક્યાં છે? તે પ્રદેશમાં તેમનો પ્રવેશજ નથી. અને જ્યાં તેમનો પ્રવેશ છે ત્યાં આત્મજ્ઞાનજ નથી. પ્રકાશ અને અંધકાર સમાન આત્મજ્ઞાન અને ક્રોધાદિક કષાય પરસ્પર વિરૂદ્ધ સ્વભાવવાળા છે, ત્યાં એકની હૈયાતિમાં બીજાની પ્રાપ્તિની વાતજ શા માટે કરવી જોઇએ?

**૨૨ જીતેંદ્રિય થવું:**—ઇંદ્રિયોના વિષયો તરફ દૃષ્ટિ આપનાર-મન દોડાવનાર—આત્મધ્યાન કરી શકે નહિં. મન ઇંદ્રિયોને પ્રેરે છે, ઇંદ્રિયો બહારના વિષયોનો પ્રકાશ મનને પહોંચાડે છે: એમ અન્યો અન્ય વિક્ષેપ

પામેલા મન ઇંદ્રિયો બાહારના ઇષ્ટ અનિષ્ટ પુદ્‌ગલોનો ગ્રહણ ત્યાગ કરી, તેમાં રાગ દ્વેષ ઉત્પન્ન કરીને આત્મા ઉપર વધારે આવરણ ચડાવે છે. ધ્યાનથી આવરણ ઓછાં કરવાનાં છે; તેને બદલે આથી વધારો થાય છે. એટલે ઇંદ્રિયોના વિષયો ધ્યાનમાં મદદગાર નથી પણ વિઘ્ન કરનાર છે તેમ સમજી ઇષ્ટાનિષ્ટ ઇંદ્રિયોના વિષયો તરફ લક્ષ ન આપવું. અર્થાત્ ઇષ્ટાનિષ્ટ વિષયોમાં રાગ દ્વેષ ન થાય તે રૂપ જીતેંદ્રિય થવું. તેથીજ ધ્યાનમાં સ્થિરતા થાય છે.

**૨૩ નિઃપરિગ્રહી**—બાહ્ય દેખાતો પરિગ્રહ–ધન, ધાન્ય, ગૃહ, પશુ, સ્ત્રી, રાજ, કુટુંબાદિ–અને આંતર્ પરિગ્રહ–કામક્રોધાદિ–તેનો ત્યાગ કરનાર મનુષ્ય ધ્યાનને યોગ્ય થઇ શકે છે. પરિગ્રહ એટલે વસ્તુઓ ઉપર આશક્તિ, આ આશક્તિ કે મમતા જીવને બંધનમાં જોડનાર છે. મન તે તે વસ્તુમાં ભમ્યા કરે છે. તે તે વસ્તુના વિચારો કરી વિક્ષેપ પામે છે. તે ઇષ્ટ વસ્તુના નાશ થવાથી દુઃખી થાય છે. તેને ઉપાર્જન કરવામાં કલેશ સહન કરવો પડે છે. ઉપાર્જન કરેલાના રક્ષણ માટે અનેક વિકલ્પો કરવા પડે છે. વ્યવહાર દશામાં ધન ધાન્યાદિ પરિગ્રહ ઉપયોગી છે પણ ત્યાગ માર્ગમાં અને વિશેષે કરી ધ્યાન માર્ગમાં પ્રવેશ કરનાર માટે તો આ પરિગ્રહ દુઃખરૂપ છે; ધ્યાનનો વિઘાત કરનારો છે માટે પરિગ્રહ રહીત મનુષ્ય ધ્યાનને યોગ્ય છે એમ જે કહ્યું છે તે યોગ્યજ છે.

**૨૪ નિર્મમ**—મમત્વ રહીત થવું તે ધ્યાન માર્ગની યોગ્યતા વધારનાર છે. કોઇ પણ વસ્તુ ઉપર મારાપણાનો આગ્રહ બંધાવો તે મમત્વ છે. આ વસ્તુ મારી છે, હું તેનો માલીક છું–આ મમત્વ અહંકારને પોષણ આપે છે. અહંકાર સંસાર માર્ગનું બીજ છે. અહંકાર હોય તોજ સંસાર હોય, અને અહંકારનો નાશ થાય તો, જન્મ મરણાદિથી થતા દુઃખરૂપ સંસારની નિવૃત્તિ થાય. હું અને મારૂં એ મોહરાયના ગુપ્ત મંત્રો છે. હું એ શબ્દથી સૂચિત જે પુદ્‌ગલીક સર્વ પદાર્થો તે મારા નથી આ હું તે હું નથી અને આ મારા તે મારા નથી, એ સિવાયની જે સ્થિતિ પાછળ રહે છે તે આત્મ સ્થિતિ છે. એ મેળવવા માટે અહંભાવનો નાશ સાધવો તે નિર્મમતા છે. અથવા તે આત્મ ધ્યાનની યોગ્યતા મેળવવા માટે નિર્મમ પણાની ભાવના દૃઢ કરવી.

**૨૫. સમતામાં લીન થવું**:—સર્વ જીવોને પોતાના સમાન જોવા શુભાશુભ કર્મની અપેક્ષાએ જે વિષમતા કે વિવિધતા આપણા જોવામાં આવે છે તેના તરફ દષ્ટી ન આપતાં આત્માના મૂળ સ્વરૂપ ઉપર લક્ષ

આપવું, તે આંતર્ સ્વરૂપ તરફ દૃષ્ટિ થતાં સર્વ જીવો જરા પણ તફાવત વગરના અનુભવમાં આવશે. આત્મા સ્વભાવે જેવો છે તેવોને તેવોજ છે. અનંતકાલથી જે સ્વભાવ છે તે અત્યારે પણ છે ને અનંતકાલે પણ તેવોજ રહેશે. જે સિદ્ધ પરમાત્માનો આત્મા છે તેવોજ આપણો આત્મા અત્યારે પણ છે. સત્તા એટલે આત્માના મૂળ સ્વભાવ તરફ દૃષ્ટિ આપતાં સર્વ જીવો તરફ સમતા લાવવાનું કામ સહેલું થાય છે. વિષમતા એટલે રાગદ્વેષની પરિણ-તીથી ઉત્પન્ન થયેલી વિવિધતા, એ સર્વ વિષમતા શુભા શુભ કર્મના પરિણામો તરફ જોતાંજ દેખાવ આપે છે. આવી સમતામાં લીન થનાર જીવને આત્મધ્યાન પ્રાપ્ત થવામાં જરા પણ વિલંબ લાગતો નથી. ખરેખર ધ્યાનની યોગ્યતા આ લક્ષણ વાળામાં હોય છે. આવા લક્ષણોથી જેનું મન શુદ્ધ થયેલું છે, તે ધ્યાન કરવાને યોગ્ય અધિકારી મનુષ્ય છે. આ સર્વ ગુણો બહુજ મનન કરવા જેવા છે. દરેક ગુણો પોતાની અંદર પ્રગટ થાય તે માટે ઘણાજ આગ્રહ પૂર્વક પ્રયત્ન રાખતાં જે આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવું અત્યારે વિષમ જેવું થઇ પડેલું જણાય છે. તે એવું તો સરલ થઇ પડશે કે સહજ વખતમાં આત્મસ્વરૂપ અનુભવી શકાશે.

ધ્યાન સતકમાં કહ્યું છે કે,

**सव्व पमाय रहिया मुणिणो खीणो वसंत मोहाय ।**
**झायारो नाणधणा धम्म झाणस्स निद्दिठा ॥ १ ॥**

સર્વ પ્રમાદ રહિત, જ્ઞાનરૂપ ધનવાલા, ક્ષીણ મોહવાળા, અથવા ઉ-પશાંત મોહવાળા (અનંતાનુબંધની ચોકડી તથા સમકિત મોહની, મિશ્ર-મોહની, અને મિથ્યાત્વ મોહનીએ સાત પ્રકૃતિનો ક્ષય કરનાર તે ક્ષપક-અથવા ઉપશમ કરનાર તે ઉપશામક) મુનિઓ ધર્મ ધ્યાનના ધ્યાવા-વાલા કહ્યા છે.

**अप्रमत्त प्रमत्ताख्यौ मुख्यतः स्वामिनौ मतौ ।**
**चत्वारः स्वामिनः कैश्चित् उक्ता धर्मस्य सूरिभिः ॥ ११६ ॥**

પ્રમત્ત છઠ્ઠા ગુણ સ્થાનકવાળા અને અપ્રમત્ત સાતમા ગુણસ્થાનક વાળા મુખ્ય વૃત્તિએ ધર્મધ્યાનના સ્વામી--અધિકારી (કરવાવાળા) મા-નેલા છે. કોઇ એક આચાર્યે ધર્મધ્યાન કરનારા ચાર ગુણસ્થાન વાળાને (ચોથું, પાંચમું, છઠ્ઠું અને સાતમું એમ ચાર ગુણ સ્થાનવાળાને) કહ્યા

છે. મતલબ કે કોઈ છઠ્ઠા ગુણુસ્થાનકથી ધર્મ ધ્યાનની શરૂઆત કહે છે. કોઈ આચાર્યનું કહેવું એમ છે કે ચોથે ગુણુસ્થાનકે તે સમ્યક્ત્વ ગુણુ પ્રગટ થાય છે. તો જે અંશે આત્મગુણુ પ્રકટ થાય છે તે અંશે ત્યાંથી ધર્મધ્યાનની શરૂઆત માનવી જોઇએ. અપેક્ષા દૃષ્ટિએ બંન્ને વાત બરાબર છે.

---

## પ્રકરણ આઠમું.

### ધર્મધ્યાનના આલંબન ભૂત ધ્યેય બીજી રીતે કહે છે.

**पिंडस्थंच पदस्थंच रूपस्थं रूपवर्जितम् ।**
**इत्यन्यत्रापि सद् ध्यानं ते ध्यायंति चतुर्विधम् ॥ १३७ ॥**

પિંડસ્થ,પદસ્થ, રૂપસ્થ, ને રૂપાતિત, એમ બીજી રીતે પણુ તે મુનિઓ, ચાર પ્રકારે ધ્યાવે છે, વિચારે છે.

**ભાવાર્થ**—**ધ્યાતા** એટલે ધ્યાન કરનાર, **ધ્યેય** એટલે ધ્યાન કરવા લાયક આલંબન. **ધ્યાન** એટલે ધ્યાતા અને ધ્યેયને સાથે જોડનાર ધ્યાતા તરફથી થતી સજાતીય પ્રવાહવાળી અખંડ ક્રિયા, એટલે જે આલંબનરૂપ ધ્યેય છે તેમાં અગર તે તરફ અંતર્ દૃષ્ટિ કરી, તે લક્ષ સિવાય મન બીજું કાંઇપણુ ચિંતવન ન કરતાં એકરસ સતત્ તે વિચારની એક જાતની એક વૃત્તિનો અખંડ પ્રવાહ ચલાવ્યા કરે તે.

પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ, અને રૂપાતિત, આચાર પ્રકારના ધ્યેય, એટલે ધ્યાન કરવાલાયક આલંબનો છે. પિંડમાં રહેતે પિંડસ્થ, પિંડ એટલે શરિર અને તેમાં રહેનાર આત્મા. તેનું ધ્યાન કરવું તે પિંડસ્થ ધ્યાન છે. શરિરના અમુક, અમુક ભાગોમાં જુદીજુદી માનસિક કલ્પના કરી મનને તે તે આકારે સ્વઇચ્છાથી જાગૃતિ પૂર્વક પરિણુમાવવું અથવા આત્મઉપયોગને તેતે પ્રકારે પરિણુમાવવો તે પિંડસ્થ ધ્યાન છે. આંતર્ મન અને આત્મઉપયોગ એ કોઈ પણુ રીતે જુદા સંભવતાં નથી. દ્રવ્ય મન જેવા જેવા આકારો ધારણુ કરે છે આત્મઉપયોગ તેવા તેવા આકારે પરિણુમે છે. ખરીરીતે આત્મસ્વરૂપે ( કોઇપણુ પ્રકારના વિકારી આકાર વિના ) આત્મઉપયોગને સ્થિર કરવો, તે આત્મસ્વરૂપ છે. આવી સ્થિતિ અનાદિકાલના અભ્યાસને લીધે એકદમ ન થાય તે માટે આ બધી જુદી જુદી કલ્પનાઓ છે, તે તે કલ્પના પ્રમાણે સ્વઇચ્છાનુસાર પરિણુમાવવાની

ટેવ પાડયા પછી મૂળ સ્થિર સ્વરૂપે સ્થિર રહેવાનું સુગમ પડે માટે આ કલ્પનાઓ કરવી પડે છે. જેમ બાણાવલી કે ગોળીપ્રહાર કરનાર બાણકે ગોળીથી લક્ષ ભેદ કરવાની ટેવ પાડવા માટે પ્રથમ ગમે તે સ્થુળ વસ્તુ લક્ષ તરીકે રાખી તેને વિંધવાની ટેવ પાડે છે. આ પ્રથમની લક્ષ વિંધવાની ટેવ તે કાંઇ સાચો શત્રુ નથી પણ અભ્યાસ છે. આ અભ્યાસમાં વિજય મેળવ્યા પછીજ તે બાણ કે ગોળીથી સાચા શત્રુને વિંધી કે ભેદી નાંખે છે. આજ પ્રમાણે આ મનો કલ્પિત ધ્યેય સંબંધે સમજવું. રૂપાતિત ધ્યાન છે તે આત્મધ્યાન છે. તેમાં પહોંચવા માટે પ્રથમરૂપવાળાં-સ્થુલ ધ્યાન કરવાં તે ઉપયોગી છે. સ્થુલ સિદ્ધ કર્યા વગર સુક્ષ્મ-નિરાકાર રૂપાતિત-આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન થઇ શકેજ નહિં. આટલી પ્રસ્તુત ઉપયોગી વાત જણાવી, હવે મૂળ પ્રસંગ ઉપર આવીયે. પદસ્થ ધ્યાનમાં કેટલાંએક પવિત્ર પદોનું ધ્યાન કરવાનું છે. પવિત્ર મંત્રો એટલે પરમાત્માના નામ સાથે સંબંધ ધરાવનાર મંત્રો તેનું ધ્યાન કરવું તે ધ્યાનને **પદસ્થ** કહેવામાં આવ્યું છે.

સ્થુળરૂપવાળાં અને સમોવસરણમાં રહેલા સાક્ષાત્ સજીવનમૂર્તિ તિર્થંકરોના શરીરો કે તેમની ધાતુ પાષાણાદિની મૂર્તિઓ, તેઓને ધ્યેય તરીકે રાખી, મનની તેમાં એકાગ્રતા કરવી તે રૂપસ્થ ધ્યાન છે. અને જેમાં કોઇપણ પ્રકારના સ્થુળ રૂપાદિ લક્ષણો નથી એવા આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનું લક્ષ લઇ તેમાં મનોવૃત્તિના અખંડ પ્રવાહને ગાળી દઇ **આત્મસ્વરૂપ અનુભવવું તે રૂપાતિત ધ્યાનછે.**

હવે તે પિંડસ્થાદિ ધ્યાનનું સ્વરૂપ અનુક્રમે બતાવે છે.

## પિંડસ્થ ધ્યેયની પાંચ ધારણા.

**पिंडस्थे पंच विज्ञेया धारणा तत्र पार्थिवी ।**
**आग्नेयी मारूती चापि वारुणी तत्वभूस्तथा ॥ ११८ ॥**

પાર્થવી, આગ્નેયી, મારૂતી, વારૂણી, અને તત્વભૂ-પિંડસ્થ ધ્યેયની આ પાંચ ધારણા જાણવી.

**ભાવાર્થ**—આપણા લાંબા વખતના પરિચયવાળા પાંચ સ્થુલ ભૂતોના સંબંધમાં ( આ પિંડસ્થ ધ્યેયમાં ) ધારણા કરીને પાછી આત્મસ્વરૂપની ધારણા કરવાની છે. સ્થુળ ભૂતો જે પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, અને આકાશ રૂપ છે. જેનો પરિચય આપણને લાંબા વખતનો છે. તેથી તેની સાથે આત્મામાં મનને સ્થીર કરવું. તેના જુદાજુદા આકારો પ્રમાણે

મનની સાથે આત્મઉપયેાગને પરિણુમાવવાની ટેવ આપણી મરજી અનુસાર પાડવી તે વધારે અનુકુલ પડશે એમ ધારી શાસ્ત્રકાર પિંડસ્થ ધ્યેય પાંચ ધારણાએ કરી બતાવે છે. પૃથ્વી એટલે પૃથ્વી સંબંધી વિકારવાળી ધારણા, આગ્નેયી એટલે અગ્નિ સંબંધી ધારણા, મારૂતી એટલે વાયુ સંબંધી ધારણા, વારૂણી એટલે પાણી સંબંધી ધારણા. આ ધારણાના પ્રસંગમાં આકાશની ધારણા આવી જશે, પહેલી પૃથ્વી સંબંધી ધારણા સાથે સમુદ્રના પાણી સંબંધી ધારણા કરવામાં આવી છે અને છેલ્લી ધારણા તત્વભૂ છે, એટલે તત્વસ્વરૂપે-આત્મસ્વરૂપે-ચ્ય રહેવાની છે. આત્મા એજ પરમાત્મા છે. આત્માથી પરમાત્મા જુદો નથી. એ વિષયને જણાવવાવાળી આ ધારણા છે

પિંડસ્થ-પિંડ-દેહ તેમાં રહેલ તે પિંડસ્થ-તેનું ધ્યાન તે પિંડસ્થ ધ્યાન. પિંડમાં પાંચ ભૂત છે. તથા આત્મા છે. તેથી પ્રથમ પાંચ ભૂતની સ્થુળ ધારણા બતાવી છે અને તેમાં મન સ્થીર થતાં જે સાધ્ય પિંડમાં રહેલ આત્મા છે તે પિંડસ્થનું ધ્યાન બતાવેલ છે. પિંડસ્થ ધારણાનો ખરો અર્થ આજ છે કે પિંડ એટલે શરીર અને તેમાં રહેલ આત્મા તેજ પરમાત્મા છે. તેનું ધ્યાન કરવું તે પિંડસ્થ ધ્યાન છે. આ વાત પાંચમી ધારણા વખતે પ્રગટ કહેવામાં આવશે.

### પાર્થિવી ધારણા.

तिर्यग्लोकसमं ध्यायेत्क्षीराब्धिं तत्र चांबुजम् ।
सहस्रपत्रं स्वर्णाभं जंबुद्वीप समं स्मरेत् ॥ १३९ ॥
तत्केसरततेरंतः स्फुरात्पिंगप्रभां चिताम् ।
स्वर्णाचल प्रमाणं च कर्णिका परि चिंतयेत् ॥ १४० ॥
स्वेत सिंहासनासीनं कर्म निर्मूलनोद्यतम् ।
आत्मानं चिंतयेत्तत्र पार्थिवी धारणेत्यसौ ॥ १४१ ॥

તિર્ચ્છા લેાકના જેવડા એક ક્ષીર સમુદ્ર ચિંતવવેા. તેમાં જંબુદ્વીપ જેટલા પ્રમાણનું, સેાના સરખી હજાર પાંખડીવાળું એક કમળ ચિંતવવું. તે કમળની કેસરાની પંક્તિની અંદર ચળકતી પીળી કાંતિવાળી મેરૂ પર્વતના જેવડી કર્ણિકા ચિંતવવી. તેના ઉપર ધેાળા સિંહાસન ઉપર બેઠેલા, કર્મને મૂળથી ઉખેડી નાંખવાને તત્પર થયેલા પેાતાના આત્માને ચિંતવવેા. આ પાર્થિવી ધારણા છે.

**ભાવાર્થ:**--શાંત પ્રદેશમાં પદ્માસનાદિ સ્થિર આસને બેસી, મનને વિક્ષેપ રહીત કરી, ઇષ્ટ દેવ ગુરૂનું સ્મરણ કર્યા પછી, મનમાં કલ્પના કરવી કે એક રાજલોક જેવડો મહાન્ વિસ્તારવાળો એક સમુદ્ર છે. તે સમુદ્રના આકારે મનને પરિણુમાવવું; અર્થાત્ તે સ્થળે સમુદ્ર દેખવા પ્રયત્ન કરવો અને તે સમુદ્ર દેખાવો જોઇએ. જેમ આપણે કોઇ નિયમીત ગામ કે સ્થળ પહેલાં ઘણીવાર જોયું હોય અને પછી તેને યાદ કરતા હોઇએ તે વખતે તે સ્થળનો ભાગ-તે સ્થળની ઝાંખી-નજર આગળ તરી આવે છે, અને વધારે મન લીન થાય તો સાક્ષાત્ નજરે નજર જોતા હોઇએ તેવો ભાગ દેખવામાં આવે છે, તેવી રીતે આ સમુદ્રને જોવો. આ વિચાર વખતે આંખો વીંચેલી રાખવી. પછી તે સમુદ્ર દુધથી ભરેલો છે, સમુદ્રનું પાણી દુધ જેવું છે, એમ ચિંતવવું. દુધ જેવું પાણી દેખાયા પછી, તેમાં હજાર પાંખડીઓવાળું એક મ્હોટું જંબુ દ્વીપ જેવડું ( લાખ યોજનના વિસ્તારવાળું ) કમળ તે સમુદ્રની વચમાં છે એમ વિચારવું. આ કમળના પત્રો સોનાના જેવાં છે એમ ચિંતવવાં. તે કમળના વચલા ભાગમાં સુંદર ચળકતા પીળા વર્ણની કેશરા-કર્ણિકા-ચિંતવવી. આ કેશરા કમળના પ્રમાણમાં મોટી ચિંતવવી; એટલે લાખ યોજનની લંબાઇવાળા મેરૂ પર્વતને તે કમળની કેશરાને સ્થળે ચિંતવવો, આ વિસ્તારવાળા મેરૂ પર્વતના ભાગ ઉપર કલ્પવૃક્ષોની સુંદર ઘટાઓ-પંક્તિબંધ આવી રહેલી છે. તેના વચલા ભાગમાં એક સુંદર શીલા આવી રહેલી છે. તેના ઉપર સ્ફટિક રત્નનું ધોળું સિંહાસન છે એમ ચિંતવવું. તે સિંહાસન ઉપર હું પોતે બેઠોછું અને કર્મોને મૂળથી ઉખેડી ફેંકી દઉંછું, આવી કલ્પના કરવી-મન એવે આકારે પરિણુમાવી દેવું. આ વખતે આ ચિંતનમાં આત્મ ઉપયોગ એક રસ થઇ જવો જોઇએ. અર્થાત્ આપણે જે આ કલ્પના કરી છે તે સાક્ષાત્ અનુભતા હોઇએ તેમ અનુભવ થવો જોઇએ.

આ વાતની આપણુને ખબર છે કે કલ્પનાથી કર્મ બંધ થાય છે. અનેકવાર જીવો માનસિક કલ્પનાઓ એવી કરે છે કે, તે નિરૂપયોગી કર્મ બંધ કરાવનારી અને હલકા પ્રકારની હોય છે, તો જેમ નઠારી કલ્પનાથી કર્મ બંધ થાય છે તો સારી કલ્પનાથી આપણુને સારૂં ફળ પણુ થવુંજ જોઇએ. ન્યાય બંને ઠેકાણે સરખો છે. વળી આ કલ્પનાઓમાં ઉપયોગ તદાકાર પણે પરિણુમે છે, એટલે આ કલ્પના પણુ સાચું રૂપ

પડે છે. અર્થાત્ કલ્પનાના પ્રમાણમાં શુભા શુભ ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ કલ્પનામાં નિર્મળ આત્મ ઉપયોગી ધારણા હોવાથી નિર્જરાપણુ થાય છે. કેવળ શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ પ્રકટ કરવાનીજ ધારણા હોવાથી આકલ્પનાનું ફલ કર્મ નિર્જરાના રૂપમાં આવે છે.

હું મારા કર્મોને સર્વથા નાશ કરૂં છું; આ કલ્પનાની સાથે ને કલ્પના રૂપે એક રસ થવાનું હોવાથી તે ચાલુ પ્રવાહને બીજા વિકલ્પોથી ખંડિત થવા ન દેતાં તેની અખંડ ધારણા રાખવી. તેમ કરવાથી આત્મબળમાં વધારો થાય છે, મન નિર્મળ થાય છે, ધારણા દ્દઢ થાય છે, અને વાસના રૂપ કર્મનો નાશ થાય છે. આ પાર્થિવ ધારણા છે. આ ધારણા પછી આગળ વધવું.

### આગ્નેયી ધારણા.

ततो सो निश्चलाभ्यासात् कमलं नाभि मंडले ।
स्मरत्यति मनोहारि षोडशोन्नत पत्रकम् ॥ १४२ ॥
प्रतिपत्र समासीन स्वरमाला विराजितम् ।
कर्णिकायां महामंत्रं विस्फुरंतं विचिंतयेत् ॥ १४३ ॥
रेफ रुध्धं कला बिंदु लांछित शून्य मक्षरम् ।
लसद्बिंदु छटा कोटी कांति व्याप्त हरिन्मुखम् ॥ १४४ ॥
(अर्हँ) तस्य रेफाद्वि निर्यांतीं शनै र्धूमशिखां स्मरेत् ।
स्फुलिंग संतति पश्चात् ज्वालालीं तदनंतरम् ॥ १४५ ॥
तेन ज्वाला कलापेन वर्धमानेन संततम् ।
दहत्य विरतं धीरः पुंडरीकं हृदि स्थितम् ॥ १४६ ॥
तदष्ट कर्म निर्माण मष्टपत्र मधो मुखम् ।
दहत्येव महामंत्र ध्यानोत्थ प्रबला नलः ॥ १४७ ॥
ततो देहाद्वहि र्ध्यायेत् त्रिकोणं वह्निमंडलम् ।
ज्वलत् स्वस्तिक संयुक्तं वह्नि बीज समन्वितम् ॥ १४८ ॥
देहं पद्मंच मंत्रार्चिरंत र्वन्हि पुरं बहिः ।
कृत्वाशुभस्मसा द्दछाम्ये त्स्यादाग्नेयीति धारणा ॥ १४९ ॥

પાર્થિવી ધારણાનો નિશ્ચલ અભ્યાસ થવા પછી ધ્યાન કરનારાએ એક સુંદર કમલ ઉંચા સોલ પત્રો વાળું નાભિ મંડલમાં ચિંતવવું. દરેક પત્ર ઉપર બેઠેલી સ્વરની માલાથી શોભતી કર્ણિકામાં સ્ફુરાયમાન થતા મહામંત્ર अर्हंનું ચિંતન કરવું, આ મહા મંત્ર રેફથી રૂંધાયેલો, કલા અને બિંદુના ચિન્હવાલો, આકાશ અક્ષર ( આકાશ બીજ ) (ह) કારને ચળકતા બિંદુના તેજની કોટી કાંતિ વડે દિશાના મુખ તે વ્યાપ્ત કરતો ચિંતવવો. તે રેફ-માંથી ધીમે ધીમે નીકળતી ધુમાડાની શીખાનું ચિંતન કરવું. પછી તેમાં અગ્નિના તણખાની સંતતિ નીકળતી, અને પછી જવાલાની પંક્તિ નીક-ળતી ચિંતવવી. નિરંતર વૃદ્ધિ પામતા તે જવાલાના સમુહવડે ધીર પુરૂષે હૃદયમાં રહેલા કમળને તત્કાળ બાળી નાંખવું. તે આઠ કમલના બનેલા આઠ પત્રો વાળા અધોમુખ કમલને મહા મંત્રના ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલો અગ્નિ બાળીજ નાંખે છે એમ કલ્પવું. ત્યાર પછી દેહની બાહાર ત્રિકોણ અગ્નિ મંડલનું ચિંતવન કરવું. તે ત્રિકોણ અગ્નિમંડલ અગ્નિ બીજ તથા ચકચકતા સ્વસ્તિક સહિત છે એમ ધ્યાવવું. પછી દેહને કમળને, તથા મંત્રમાંથી નીકળતી અગ્નિની જવાળા વાળી અંતરૂની અગ્નિને અને બહા-રનું અગ્નિ મંડલ તે સર્વને તત્કાળ રાખરૂપ કરી નાંખીને શાન્ત થઇ રહેવું તે આગ્નેયી ધારણા છે.

**ભાવાર્થ**—પાર્થિવી ધારણાનો અભ્યાસ કેટલાક દિવસ કરતાં તે અભ્યાસ દૃઢ થયા પછી આગળ અભ્યાસ ચલાવવો. દૃઢ ધારણા એટલે જ્યારે જે ઠેકાણે તે ધારણાનું ચિંતવન કરીએ ત્યારે તે સ્થળે તરતજ વિ-લંબ વિના તે દેખાવ ખડો થાય એટલે દૃઢ અભ્યાસ થયો કહેવાય. ત્યાર પછી નાભીની અંદર એક સુંદર સોલ પાંખડીનું કમળ ચિંતવવું તેના પાંદડાઓ ખુલ્લાં, ઉંચાં, ઉભાં હોય, અર્થાત્ નાભીના નીચલા ભાગ તરફ તેની ડાંડલીવાળો ( ડીંટીયાવાલો ) છેડાનો ભાગ હોય અને મુખનો ભાગ હૃદય તરફ ખુલ્લો હોય તેવું ચિંતવવું. તે દરેક પત્ર ઉપર એક સ્વર બેઠેલો હોય તેમ ચિંતવવું તે સ્વર અનુક્રમે (अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः) આ પ્રમાણે છે તે સ્વરોને કમળના પત્ર પ્રમાણે ગોળાકારમાં ગોઠવી દેવા. તે કમળની વચલી કર્ણિકા કેશરાના ભાગમાં દેદિપ્યમાન મહા મંત્ર अर्हँ ને સ્થાપન કરવો, આ મંત્રમાં આકાશ બીજ 'ह' કાર છે તેના ઉપર રેફ બિંદુ, અને કળા મૂકતાં 'हँ' થાય છે. છતાં મૂળ મંત્ર अर्हँ છે, એટલે अ આગળ વધારતાં अर्हँ થાય છે. આ મૂલ મંત્ર એટલો બધો તેજસ્વી ચિંતવવો કે તેની

સુંદર ચળકતી પ્રભાથી દિશાના મુખો પણ વ્યાપ્ત થયાં હોય, પ્રકાશમાન થતા હોય, એવો ચિંતવવો; અને ધ્યાન ધરવું એટલે તે તરફ થોડો વખત મનને અંતર્ ઉપયોગ સાથે સ્થિર કરીને જોયા કરવું.

આ પ્રમાણે તે મૂળ મંત્ર અર્હં નું ધ્યાન કરવા પછી તેના રેફમાંથી ધીમે ધીમે ધુમાડાની એક શિખા--ધારા નીકળતી હોય તેમ ચિંતવવું. તે ધુમાડાની શિખા દેખવામાં આવે, ત્યાર પછી તે મૂળ મંત્રના રેફમાંથી અગ્નિના તણખાઓ ઉડતા નીકળતા ચિંતવવા. આ અગ્નિના તણખા નીકળતા થાય એટલે ધુમાડાની શિખા ઓછી થતી હોય તેમ ધારવું. તણખા નીકળ્યા પછી તે મૂળ મંત્રના રેફમાંથી અગ્નિની જવાળાઓ નીકળતી ચિંતવવી.

આ વખતે હૃદયમાં એક આઠ પાંખડીનું કમળ ચિંતવવું. આ કમળ સોળ પાંખડીવાળા નાભીના કમળના ઉપર ઉંધું અર્થાત્ નીચું મુખરાખી તે સોલ પાંખડીવાલા કમલ ઉપર લટકતું હોય તેમ, પણ કેટલાએક આંતરે (છેટે) રહેલું ચિંતવવું. આ આઠ પાંખડીવાળા કમળના દરેક પાંદડા ઉપર એક એક કર્મ (જ્ઞાનાવરણીય ૧, દર્શના વરણીય ૨, વેદનીય ૩, મોહનીય ૪, આયુષ્ય ૫, નામ ૬, ગોત્ર ૭, અંતરાય ૮, એ પ્રમાણે) ગોઠવી દેવાં. ત્યાર પછી નાભી કમળની કર્ણિકામાં રહેલા મૂળમંત્ર અર્હં ના રેફમાંથી જે જવાળાઓ નીકળતી હતી, તે જવાળાઓ વધારે વૃદ્ધિ પામીને આ આઠ પાંખડીવાના ઉંધા મુખ વાળા કમળ ઉપર પડી અને તે કમળમાં રહેલાં આઠે કર્મ ને તે બાળી નાંખે છે. આ મહા મંત્રમાંથી નીકળતી અગ્નિ જવાળા અવશ્ય તે કમળ સાથે કર્મોને બાળીજ નાંખે છે એમ મજબુતાઇથી ચિંતવવું અને તદાકાર થઇ જવું.

ત્યાર પછી શરીરની બહાર એક ત્રણ ખુણાવાળો અગ્નિનો કુંડ છે; જેની અંદર ભડભડાટ કરતો અગ્નિ બળી રહેલો છે; ધુમાડા વિનાની અગ્નિની મહાન્ જવાળાઓ—ભડકાઓ થઇ રહેલા છે એમ ચિંતવવું. તે ત્રિકોણ અગ્નિકુંડના ઉપરના એક ભાગમાં એક તેજસ્વી સાથીઓ છે. તથા બીજી તરફ અગ્નિબીજ (ર)કાર છે એમ ચિંતવવું. એવી દઢતાથી ચિંતન કરવું કે તે અગ્નિકુંડ તેમાંથી નીકળતી જવાલાઓ, ભડકાઓ, સાથીઓ (ર)કાર વિગેરે દેખાઇ આવે.

ત્યાર પછી આ દેહ કે જેનાથી આત્મા અત્યંત જુદો છે, તે આત્મા આ દેહનો પણ જોનાર છે. દૃષ્ટા છે. તેનો ખરો અનુભવ કરવા માટે

અર્થાત્ તે ભિન્નતા વિચાર દૃષ્ટિથી બરોબર અનુભવવા માટે તે અગ્નિકુંડની અંદર આ પોતાના દેહને નાંખી દેવું, અને પોતે તો દૂર ઉભા રહીને શરીર બાળ્યા કરે છે તેમ જોયા કરવું. તે શરીર બળીને રાખ થઇ ગયું, આઠ અને સોળ પાંખડીના કમળો બળીને રાખ થઇ ગયાં, મંત્રમાંથી નીકળતી અગ્નિની જવાળાઓ તેની રાખ થઇ ગઈ, અને છેવટે બહારના કુંડમાં જે અગ્નિ બળતો હતો તે પણ રાખરૂપ થઇને શાંત થઇ ગયો, આ પ્રમાણે સર્વ શાન્ત થઇ ગયું એક રાખનો ઢગલો થઇ ગયો એમ ચિંતવી શાંતિ લેવી; કાંઇ વિચાર કર્યા વગર શાન્ત બેસી રહેવું. આ બીજી અગ્નિ સંબંધી ધારણા છે.

**ધર્મ ધ્યાનની વાયુ સંબંધી ધારણા.**

**ततस्त्रिभुवना भोगं पूरयंतं समीरणम् ।**
**चालयंतं गिरीनब्धीन् क्षोभयंतं विचिंतयेत् ॥ १५० ॥**
**तच्च भस्म रजस्तेन शीघ्रमुध्धुय वायुना ।**
**दृढाभ्यासः प्रशांतित मानयेदिति मारूती ॥ १५१ ॥**

ત્યાર પછી પરિપૂર્ણ ત્રણે ભુવનને ભરી દેતા, પહાડોને ચલાયમાન કરતા, સમુદ્રોને ક્ષોભ પમાડતા, વાયુને ચિંતવવો. તે વાયરા વડે રાખના ઢગલાને તત્કાલ હલાવીને ઉડાડી દઇને દૃઢ અભ્યાસવાલા ધ્યાતાએ તે વાયુને શાન્તિમાં લાવવો એ મારૂતી ધારણા છે.

**ભાવાર્થ**—આ બીજી ધારણામાં સારી રીતે પ્રવેશ થયા પછી ત્રીજી વાયવી ધારણાનો અભ્યાસ કરવો. મન બાળક જેવું છે. જેમ કેળવીએ, જે ટેવ પડાવીએ તે પ્રમાણે કેળવાય છે–ટેવ પાડે છે. આપણા કહ્યા મુજબ મન કરે તે એક રીતે મન આપણા સ્વાધિન થાય છે એમ કહેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. આપણી ઇચ્છા વિરૂદ્ધ, જાગૃતિ વીના, ઓઘ સંજ્ઞાઓ મન જે દોડધામ કરી મૂકે છે, એક વિચારમાં રોકયા છતાં વચમાં બીજા વિચારો કરી મૂકીને જે મુંઝવણો ઉભી કરી મુકે છે, તેના કરતાં આપણે બતાવીએ તે વિચારો કરે–તે આકારો પકડે તે ઘણુંજ ઉત્તમ છે. જુઓ કે હજી તે મનની ખરી નિર્મળતા તો રૂપાતિત ધ્યાનમાંજ થાય છે તથાપિ આપણુ મનની ધારણા નીચલી અપેક્ષા એ ઘણી ઉત્તમ છે. હવે મનથી એવી કલ્પના કરો કે, વાયુ ઘણો પ્રચંડવાવો શરૂ થાય છે. તત્કાળ તેવી કલ્પના સિદ્ધ ન થાય તો પહેલાં કોઇ વખત વધારે વાયરો ચાલુ થયેલો તમારા જોવામાં આવ્યો હોય તેની કલ્પના કરોકે તેની

સ્મૃતિ અહિં કરો અને ધીમે ધીમે તેમાં વધારો કરતા રહો. તે એટલે સુધી કે આખું ત્રણ ભુવન પવનથી વ્યાપ્ત થઇ ગયું છે, અને તે એવા ઝપાટાથી વાયરો વાય છે કે મોટા મોટા પહાડો પણ ચલીત થઇ ગયા છે તથા સમુદ્રો ક્ષોભ પામીને મર્યાદા મુકવા માંડયા છે, પાણીનાં મોટાં મોજાંઓ સમુદ્રમાં ઉછળી રહ્યાં છે. આ વિચારોથી તેવો દેખાવ દેખાયા પછી પૂર્વે અગ્નેયી ધારણામાં જે શરીર તથા કર્મ આદિનો રાખનો ઢગલો થયેલો પડયો હતો તે આ વાયુના ઝપાટાથી આકાશમાં ઉડી ગયો છે તેમ ચિંતવવું. ત્યાર બાદ માનસીક કલ્પનાને બદલાવવી એટલે જે પ્રચંડ વાયુ વાઇ રહ્યો હતો તેને તદ્દન શાન્ત કરી દેવો, એટલે જરા પણ વાયુ વાતો નથી તેવી સ્થિતિ મનથી કલ્પવી આ વાયવી ધારણા છે.

## વારૂણી ધારણા

**स्मरेद्वर्षत्सुधासारैः घनमाला कुलं नभः**
**ततो र्धेंदु समं कांतं मंडलं वारुणांकितम् ॥ १५२ ॥**
**नभस्तलं सुधां भोभिः प्लावयेत्तत्पुरं ततः ।**
**तद्रजः काय संभूतं क्षालयेदिति वारुणी ॥ १५३ ॥**

મેઘની માલાવડે ઘેરાયલા અને અમૃતના પાણી વડે વર્ષતા આકાશનું ચિંતન કરવું. ત્યાર પછી અર્ધ ચંદ્ર સમાન સુંદર અને વરૂણ બીજ (वं) ના ચિન્હવાળું વરૂણ મંડળ ચિંતવવું. ત્યાર પછી તે વરૂણપુર અમૃતના પાણી વડે આકાશ તળને પખાળી દે છે એમ ચિંતવવું. અને શરીરની ઉત્પન્ન થયેલી તે રજને ધોઇ નાખે છે એમ વિચારવું તે વારૂણી (પાણીની) ધારણા છે.

**ભાવાર્થ**—વાયુની ધારણા સ્થિર થયા પછી પાણીની ધારણા કરવી તે ધારણામાં પ્રથમ આકાશ ચિંતવવું આ આકાશ વાદળાઓની ઘટાઓથી ઘેરાયેલું છે, અને તેમાંથી અમૃતના પાણીનો વરસાદ વરસી રહ્યો છે. એ ભાવના દૃઢ થયા પછી, વરૂણપુર કે વરૂણ મંડલનું ચિંતવન કરવું આ વરૂણપુર અર્ધ ચંદ્ર સમાન સુંદર ચળકતું છે, અને તેના ઉપર વરૂણ બીજ (वं) નું ચિન્હ છે, એમ ચિંતવવું. ત્યાર પછી આ વરૂણ મંડલમાંથી અમૃતનો વરસાદ વરસનો ચિંતવવો અને તેથી આખું આકાશ પલળી જાય છે એમ ચિતવવું તે સાથે પ્રથમ શરીરની ભસ્મ જે આકાશમાં ઉડાડી નાંખી હતી તેથી મલીન થયેલું આકાશ આ અમૃતના પાણીથી

સાફ ધોઇ નાખવું, અને તેથી નિર્મળ શુદ્ધ આકાશ થઇ જાય છે, એમ ચિંતવન કરવું તે વારૂણી (પાણીની) ધારણા છે.

**તત્ત્વ સ્વરૂપ ધારણા.**

**सप्त धातु विना भूतं पूर्णेंदु विशदद्युतिम् ।**
**सर्वज्ञ कल्पमात्मानं शुद्ध बुद्धि स्मरेत्ततः ॥ १५४ ॥**
**ततः सिंहासनासीनं सर्वातिशय भासुरम् ।**
**विध्वस्ता शेष कर्माणं कल्याण महिमान्वितम् ॥१५५॥**
**स्वांग गर्भे निराकारं स्वंस्मरेदिति तत्त्वभूः ।**
**साभ्यास इति पिंडस्थे योगी शिव सुखं भजेत् ॥ १५६ ॥**

ત્યાર પછી સાતધાતુ વિનાના પૂર્ણચંદ્ર સમાન નિર્મળ કાંતિવાળા, સર્વજ્ઞ સરખા પોતાના આત્માને શુદ્ધ બુદ્ધિવાળા ધ્યાતાએ ચિંતવવો. ત્યાર પછી સિંહાસનપર બેઠેલા, સર્વ અતિશયથી દેદીપ્યમાન, સર્વ કર્મનો નાશ કરનાર, મંગલીક મહિમાવાળા, નિરાકાર આત્માને, પોતાના શરીરની અંદર ચિંતવવો. તે તત્ત્વ સ્વરૂપ ધારણા છે. આ પ્રમાણે પિંડસ્થ ધ્યાનમાં સતત્ અભ્યાસવાળો યોગી મોક્ષ સુખ પામે છે.

**ભાવાર્થ:**—વારૂણી ધારણા સિદ્ધ થયા બાદ, શુદ્ધ બુદ્ધિવાળા ધ્યાતા યોગીએ, સાત ધાતુ વિનાના સ્વરૂપવાળો એટલે લોહી, માંસ, હાડ, ચામ આદિ શરીરની અંદર રહેલી ધાતુ સિવાયના સ્વરૂપવાળા, અને પૂર્ણચંદ્ર સમાન નિર્મળ કાંતિને ધારણ કરનારા પોતાના આત્માને સર્વજ્ઞના સરખો ચિંતવવો. એટલે જે સર્વજ્ઞ છે તેજ હુંછું, મારામાં અને સર્વજ્ઞમાં જરા પણ તફાવત નથી. આ વિચાર મનની કલ્પના માત્રજ નહિં કે બોલવા માત્રજ નહિં; પણ જાણે સાક્ષાત્ સર્વજ્ઞપણાનો અનુભવ કરતા હોઇએ તેમ, બીજું બધું ભાન ભુલી જઇ, હું સર્વજ્ઞજછું, આજ ભાન જાગૃત રહે તેવી રીતે પોતાના આત્માને સર્વજ્ઞ સ્વરૂપ ચિંતવવો.

જેવી રીતે આ દેહનું અમુક નામ રાખવામાં આવ્યું છે, તે નામવાળો કે નામ ધારી હુંજછું, એમ તમે માનો છો, અને સુઇ ગયા હો તે વખતે તમારૂં નામ લઈ કોઈ બોલાવે, તો ઉંઘમાંથી ઉઠતાં વેંતજ તે નામ ધારી તમે જ, હેં શું કહોછો ? તેવો જવાબ આપોછો અને બીજા જાગતા કે ઉંઘતા તે નામથી જવાબ આપતા નથી. આ જેવો અભ્યાસ થઇ ગયો છે, તમારૂં મન તે નામ પ્રમાણે પોતાનેજ માને છે.

આવી રીતે જો તમારૂં મન એમ માને કે, હુંજ સર્વજ્ઞછું; તેમાં આરોપ આરોપ કાંઇજ નહિં. જેમ તમારૂં નામ લઇ કોઇએ બોલાવતાંજ જરા પણ ખંચકાયા સિવાય તમે જવાબ આપોછો તેવીજ રીતે તમારૂં મન તમને પોતાને સર્વજ્ઞ માને તો પછી ત્યાં સર્વજ્ઞપણું પૂર્ણ રીતે પ્રગટ થાય છે. અને વાત પણ ખરી છે કે તેવી સ્થિતિ કે નિર્મળતાની દશા પ્રગટ થઇ હોય તોજ મન કબુલ કરે કે હું 'સર્વજ્ઞછું' ! નહિંતર મન એમજ માનવાનું કે હું તો અમુકછું, આતો ધ્યાન કરૂંછું એટલે તેટલો વખત એમ ચિંતવવાનું છે, બાકી સર્વજ્ઞ હું ક્યાંથી હોઇ શકું ! આ ભાવના મન કરવાનુંજ. એટલે દરજ્જે તે ભાવના સિદ્ધ નથી થઇ એમ માનવુંજ જોઇએ. આ ભાવના અનુક્રમે સિદ્ધ થતી ચાલે છે. અથવા લાંબા વખતના અભ્યાસે આ જાતનો સંસ્કાર પડી જાય છે. જેમ કોઈ ગૃહસ્થપણાનો ત્યાગ કરી ત્યાગી થયો, તે ત્યાગીપણાનો સંસ્કાર તેના મનમાં મજબુત થતો ચાલે છે કે, હું સાધુછું. ત્યાગીછું. એ સંસ્કાર કાળે કરી એવો દૃઢ થઇ જાય છે કે તે ત્યાગીપણાનો અનુભવ મેળવે છે; બહારથી પણ મન તેમ માને છે કે હું ત્યાગીછું, અંદરખાનેથી પણ ત્યાગીપણાના ગુણો નિસ્પૃહતા, મમત્વ રહિતપણું, વૈરાગ્યવૃત્તિ, પૂર્ણ ત્યાગ, વિગેરે અનુભવ કરતો જાય છે. આ પ્રમાણે આ અભ્યાસનું પણ પરિણામ છે.

ત્યાર પછી એક સુંદર સિંહાસન ત્યાં આવેલું છે, તેના ઉપર હું બેઠો છું, એમ ચિંતવવું. સર્વજ્ઞપણાના કે તિર્થંકર દેવના જે ચોત્રીશ અતિશયો છે તે સર્વ અતિશયો પોતા તરફથી અને પર તરફથી પ્રગટ થઇ રહેલા છે, મેં સર્વ કર્મોનો નાશ કરી દીધો છે, મંગલકારી મહાન્ મહિમાવાળો હુંછું, આમ પોતાના શરીરની અંદર ચિંતવવું. છેવટે આ દેહની અંદર હું નિરાકાર, શુદ્ધ સ્વરૂપ, નિર્લેપ, વિશુદ્ધ આત્મ સ્વરૂપ હુંજ રહેલો છું એમ ચિંતવવું; અને તે પ્રવાહને—તેવી વૃત્તિને-લંબાવવા દેવી અને ધીમે ધીમે તે વૃત્તિનું પણ ભાન ભુલી જઇ શુદ્ધ સ્વરૂપનો અનુભવ કરવો. આ તત્ત્વ સ્વરૂપ ધારણા છે. એટલે આ દેહની અંદર રહેલ તત્ત્વ સ્વરૂપ હુંજછું, અને તેજ પરમાત્મા છે, સર્વજ્ઞ છે. એ તત્ત્વ સ્વરૂપ ભાવના સિદ્ધ કરવાની છે. કહેવાનો ઉદ્દેશ પણ તેજ છે.

આ પિંડસ્થ ધ્યાનના લાંબા વખતના અભ્યાસે યોગી—ધ્યાન કરનાર-મોક્ષ સુખ પામે છે. એટલે આ કલ્પનાનો અભ્યાસ આ કલ્પનાની લાંબા વખતની ટેવ કલ્પીત નહિં પણ તાત્ત્વિક રીતે જે કલ્પના કરી છે, તે પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને પહોંચાડે છે. આ પિંડસ્થ ધ્યાન છે.

## પિંડસ્થ ધ્યાનનું અલૌકિક ફળ.

अश्रांत मिति पिंडस्थे कृताभ्यासस्य योगिनः ।
प्रभवंति न दुर्विद्या मंत्र मंडल शक्तयः ॥ १५७ ॥
शाकिन्यः क्षुद्र योगिन्यः पिशाचा पिशिताशना ।
त्रस्यान्ति तत् क्षणादेव तस्य तेजोऽसहिष्णवः ॥ १५८ ॥
दुष्टा करटिनः सिंहा शलभा पन्नगा अपि ।
जिघांसवोपि तिष्टंति स्थंभिता इव दूरतः ॥ १५९ ॥

વિશ્રાંતિ લીધા વગર અર્થાત્ વચમાં આંતરૂં પાડયા વિના નિરંતર આ પિંડસ્થ ધ્યાનના અભ્યાસ કરનાર યેાગીને મારણ, મેાહન, ઉચ્ચાટન, સ્થંભન, વિદ્વેષણાદિ દુષ્ટ વિદ્યાએ પરાભવ કરી શકતી નથી. દુષ્ટ મંત્રાેની અસર તેના ઉપર થતી નથી. કુષ્ટાદિ રેાગ નડતા નથી. અથવા મંડલ એટલે યુદ્ધમાં તેનેા પરાભવ થતેા નથી. શસ્ત્રાદિ શક્તિએાની અસર પણ તેના ઉપર થતી નથી. શાકિનીએા હલકી યેાગણીએા, માંસાહારી પિશાચેા તે આ યેાગીના તેજને સહન નહિં કરી શકતાં તત્કાળજ ત્રાસ પામી નાશી જાય છે. દુષ્ટ હાથીએા, સીંહેા, જંગલી પાડાએા અને સર્પો પણ મારવાની ઇચ્છાવાળા છતાં પણ સ્થંભાઇ ગયા હેાય તેમ દૂર ઉભા રહે છે. અર્થાત્ તેની પાસે પણ આવી શકતા નથી.

### પદસ્થ ધ્યાન

पुण्यमंत्र पदान्येव तथा गमपदानिवा ।
ध्यायन्तेयद्बुधै र्नित्यं तत्पदस्थंमतं बुधैः ॥ १६० ॥
ओमर्हादिकमंत्राणां मायाबीज जुषांततिं ।
परमेष्व्यादि पदव्रातं पदस्थ ध्यानग स्मरेत् ॥ १६१ ॥

પવિત્ર મંત્રપદેાનું અથવા આગમના પદેાનું જે બુદ્ધિમાનેા વડે નિરંતર ધ્યાન કરાય છે તેને વિદ્વાનેા પદસ્થ ધ્યાન કહે છે પદસ્થ ધ્યાન કરનારે ૐ અર્હં ઇત્યાદિત મંત્રાેનું, માયાબીજ સહિત અક્ષરેાની પંક્તિનું અને પરમેષ્ટિ ઇત્યાદિ પદના સમુહનું સ્મરણ ચિંતન કરવું.

**ભાવાર્થ**—પદ એટલે અધિકાર—પદવી—તેમાં રહેલા તે પદસ્થ. અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને મુનિ આ પાંચ પદવીએા છે. તે પદવી ધરેાનું ધ્યાન કરવું તે પદસ્થ ધ્યાન છે. આ દેહ ધારણ કરનાર

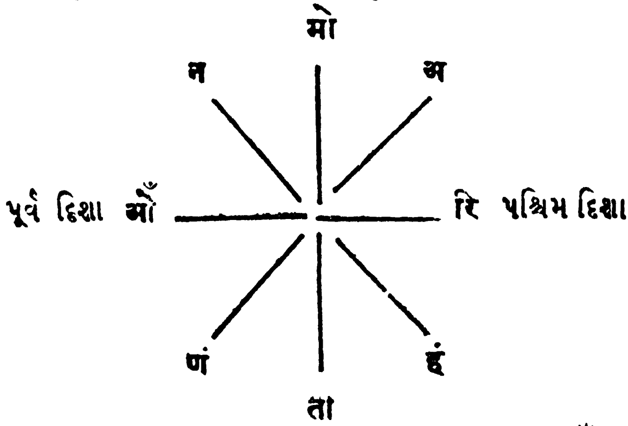
પદવીધરોમાં રૂપની મૂખ્યતા હોવાથી તે પદવીધરોના ધ્યાન સંબંધી વાત નો રૂપસ્થ ધ્યાનમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. માટે આંહી તે પદસ્થ મહા પુરૂષોના નામનું સ્મરણ કરવું અથવા તે મહા પુરૂષોના પવિત્ર નામ સૂચક અક્ષરોનું શબ્દોનું—ધ્યાન કરવું, તે આ પદસ્થ ધ્યાનમાં કહેવામાં આવશે. સિદ્ધમાં રૂપ નથી પણ તેનું ધ્યાન રૂપાતિતમાં આવવાનું છે એટલે આંહિ પદસ્થનો અર્થ તેના પવિત્ર પદનું—શબ્દનું—અક્ષરનું ધ્યાન કરવું તે થાય છે.

મંત્ર અને પદ એનું ધ્યાન આ પ્રમાણે છે ૐ **अर्हं नमः** આ બીજ મંત્ર છે તેનો હૃદય કમળમાં અખંડ જાપ શરૂ કરવો તે જાપ શાંતિવાળા સ્થળે બેસી, આંખો મીચી, હૃદયમાં દૃષ્ટિ રાખી તે જાપના અક્ષરોનો ભાસ થતો રહે, સાથે તેના અર્થનું ભાન થતું રહે તેવી રીતે જાપ કરવો.

અથવા સ્ફાટીક રત્ન જેવા ધોળા વર્ણના ૐકારનો એકલો જાપ કુંભક કરીને કરવો. પવનને હૃદયમાં રોકી તે સ્થળે જેટલો વખત કુંભક ટકી શકે—એટલે પવન રોકી શકાય તેટલા વખતમાં હૃદયમાં ત્યાં જાપ કરવો. અથવા ધોળા વર્ણનો ૐકાર ત્યાં કલ્પીને તેનું ધ્યાન કરવું. ધ્યાન કરવું એટલે તે ૐકારને સ્થીરતા પૂર્વક જોયા કરવો અથવા જાપ કરવો. મન અકળાય એટલે પવનને મૂકી દઈ પાછો રોકી કુંભક કરી ધ્યાન કે જાપ કરવો. પાછો મૂકી દઇ ફરી પવનને રોકી જાપ કે ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે જેટલી સ્થિરતા હોય તેટલા પ્રમાણમાં શરૂઆતમાં આવી રીતે જાપ કરવો અગર ૐકારનું ધ્યાન કરવું. અથવા એકલા અર્હંમંત્રનો હૃદયમાં જાપ કરવો કે ધ્યાન કરવું. આપણ કુંભક સાથેજ કરવો. મનની વિક્ષેપતા અથવા ચપળતા મટાડવા માટે આ જાપ વખતે કુંભક કર્યા પછી તે કુંભકમાંજ આ **अर्हं** મંત્રને જુદા જુદા શરીરાદિના ભાગોમાં ફેરવવો—ચિંતવવો. જેમકે પ્રથમ કુંભક કરી **अर्हं** એ મંત્રને હૃદયમાં જોવો પછી તરતજ તે સ્થાન બદલી ભ્રકુટીમાં જોવો. ત્યાંથી મુખમાં, તાલુમાં, નેત્રમાં ક્રમે જોવો. ત્યાંથી મનની કલ્પના વડે શરીરની બહાર કાઢી જ્યોતિષ ચક્રમાં લઇ જવો, ત્યાંથી ચારે દિશાઓમાં, આકાશના મધ્યમાં અને છેવટે મોક્ષસ્થાનમાં લઇ જવો. આ પ્રમાણે ફેરવ્યા પછી કુંભક મુકી દેવો. પાછો કુંભક કરી તે પ્રમાણેજ ધ્યાન કરવું. આવી રીતે વારંવાર કરવાથી મન પવિત્ર અને શાંત થવા સાથે એકાગ્ર થાય છે. અથવા ચંદ્રની કળાનું ધ્યાન કરવું એટલે આઠમના ચંદ્ર જેવી સ્વચ્છ અને પ્રકાશીત આકૃતિ કલ્પી તેનું ધ્યાન કરવું. આ ચંદ્રની કળાને હૃદયમાં કે

ભ્રકુટીમાં જોયા કરવી. તેમાંજ લક્ષ રાખી આ ચંદ્રકળાની માફક નિર્મળ અને પ્રકાશ સ્વરૂપ, પરમ શાંતિમય શુદ્ધ સ્વરૂપ હું આત્માછું આ વિચાર કર્યા કરવો. આ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ચિંતન ન કરવું તે તેનું ધ્યાન છે. આ સ્થળે કુંભકની જરૂર નથી. જેમ લાંબા વખત સુધી ધ્યાન થાય, સ્થીરતા પુર્વક બીજા વિકલ્પો સિવાય રહી શકાય ત્યાં સુધી તે ચંદ્ર કળામાં સ્થીર થવું ત્યાર પછી તે ચંદ્રકળાને ધીમે ધીમે પાતળી ચિંતવતા જવું છેવટે વાળના જેવી ચદ્રકળા રહે ત્યાં સુધી ધ્યાન કરવું આ ધ્યાનથી એકાગ્રતા સાથે મન નિશ્ચળ અને નિર્મળ થાય છે. આથી વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પણ થાય છે. છતાં સાધકે તેમાં ન લોભાતાં પોતાનો અભ્યાસ આગળ ચાલુ રાખવો. નહિંતર પતિત થવાનો પ્રસંગ આવે છે. સિદ્ધિ તે કાંઇ કર્ત્તવ્ય કે છેવટનું પ્રાપ્તવ્ય નથી ત્યાર પછી તે લક્ષ મૂકી દઇ નિરાકારનું લક્ષ રાખી નિરાકારનું ધ્યાન કરવું કેજે નિ-નિરાકાર, નિર્વિચાર, લક્ષ વિનાની અથવા આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપના લક્ષ-વાળી સ્થીતિ છે તેનું ધ્યાન કરવું, તે સ્થીતિમાં કર્મોનો ક્ષય થઇ આત્મ-સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અથવા ॐ **नमो अरिहंताणं** આ આઠ અક્ષરના પદનું ધ્યાન કરવું. આ ધ્યાન એવી રીતે કરવું કે ॐ ને પૂર્વદિશામાં મૂકવો ત્યારપછી અ-નુક્રમે બીજા અક્ષરો દિશા વિદિશામાં મૂકી ગોળ કુંડાળાના આકારમાં ગોઠવી તે અક્ષરો પર લક્ષરાખી જોયા કરવું એટલે તે અક્ષરોનું ધ્યાન કરવું.




આ પ્રમાણે ધ્યાન કરવું અથવા પૂર્વ દિશામાં રહેલા ॐ ઉપર દૃષ્ટિ આપી મનમાં ॐ બોલવો પછી **न** ઉપર, પછી **मो** ઉપર એમ અનુક્રમે આઠે અક્ષરો ઉપર દૃષ્ટિ આપી ॐ **नमो अरिहंताणं** એ જાપ પૂરો કરવો. આ એક જાપ થયો. આવી રીતે દરેક અક્ષર ઉપર દૃષ્ટિ રાખી હૃદય કમળમાં તે

મંત્રનો અગીઆરસો વાર જાપ કરવો. આવો જાપ આઠ દિવસ કરતાં તેના અક્ષરો ચંદ્ર જેવા નિર્મળ જોવામાં આવશે તે જોવાથી ધ્યાન કરનારમાં એવું બળ આવે છે કે ભૂત, પ્રેત, સર્પ, વાઘ, સિંહાદિ જીવો તેને કોઇ વિઘ્ન કરી શકતા નથી આત્મબળ વૃદ્ધિ પામે છે, સર્વ સ્થળે શાંતિ ફેલાય છે. છતાં તે ધ્યાન કરી તેટલાથી ન અટકતાં આગળ અભ્યાસ ચાલુ રાખી તે અરિહંત તે હું છું આ અર્થના ભાનપૂર્વક જાપ કરવો. જાપ કરતાં આ જાપ, તેનો અર્થ અને અરિહંત તે હું છું ઇત્યાદિનું પણ ભાન ભૂલી જઇને છેવટના નિર્વિકલ્પ ધ્યાન સુધી પહોંચવું અને વચમાં આ લોકનાં વિવિધ પ્રકારના સુખમાં લોભાવે તેવા ચમત્કારોમાં ફસાઇ ન જતાં તે ધ્યાન કાયમ લાંબા વખત સુધી લંબાવતા રહેવું.

અથવા હૃદયમાં આઠ પાંખડીનું કમળ તેની દરેક પાંખડીમાં એક એક નવપદજીનું પદ મૂકવું. એટલે વચમાં–કર્ણિકામાં–અરિહંત પછી તેના માથા ઉપર સિદ્ધ, પડખેઆચાર્ય, નીચે ઉપાધ્યાયજી, પડખે સાધુ, અને વિદિશાઓમાં દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને તપ–આ પદોને મૂકી તેનો જાપ કરવો. અથવા તે એક એક પદોમાં લક્ષ રાખી ધ્યાન કરવું. તે સિદ્ધ ચક્રપદનું મંડળ સિદ્ધ ચક્રજીના ગટા ઉપરથી ધારી લેવું. એ પ્રમાણે હૃદયમાં સિદ્ધ ચક્રચિંતવી જાપ કે ધ્યાન કરવું. આ અપરાજીત નામનો મહામંત્ર છે. બને તેટલો વધારે વખત આમાં રોકવો. જે પદનું ધ્યાન કરતા હોઇએ તે પદમાં આત્મ ઉપયોગ તદાકારે પરિણમતાં જેટલા વખત સુધી તેમાં ઉપયોગની સ્થિરતા રહે છે તેટલા વખતસુધી આપણે તે પદને ધારણ કરનાર મહાન્‌પુરૂષની સ્થીતિનો અનુભવ કરીએ છીએ. આ ધ્યાનને વધારે મજબુત કરવા માટે જ્યારે જ્યારે જેજે પદના ધ્યાનમાં આપણું લક્ષ પરોવાયું હોય તે તે વખતે તે પદવાચક હું છું તેની ભાવના મનથી દૃઢ કરતા રહેવું. સાધુપદમાં મન તદાકારે પરિણમ્યું એટલે સાધુ તે હું છું. સિદ્ધપદમાં મન પરિણમે ત્યારે તે સિદ્ધ તે હું છું અને જ્ઞાનપદમાં મન પરિણમે ત્યારે જ્ઞાનપદ તે હું છું આ ધ્યાન સાથે રાખતા જવું, ઉપયોગ તદાકારે પરિણમે છે ત્યારે " આ હું દેહધારી મનુષ્ય, શ્રાવક, સાધુ, વિગેરે છું " તે ભાન ભૂલાઇતો જાય છે અને સામા ધ્યેય ( ધ્યાન કરવા લાયક જે છે તેના ) ના આકારે પરિણમાય છે; છતાં તે સંસ્કારને વધારે દૃઢ કરવા અને ચાલુ લક્ષ, વિચારાંતરોથી ભૂલી ન જવાય તે માટે ' તે હું છું ' એવા વિચારો ચાલુ રાખવા. આ પ્રમાણે નવપદજીનું કે ગમે તે પદનું ધ્યાન કરાતું હોય તે સર્વ સ્થળે આ લક્ષ ધ્યાનમાં રાખો

પ્રવૃત્તિ કરવી અને છેવટે તે પદમાં મનને વિરમાવી દેવું.

અથવા માત્રિકાપદ એટલે મૂળ અક્ષરોનુંધ્યાન જેને અક્ષરબ્રહ્મ ક-હેવામાં આવે છે, તેનું ધ્યાન કરવું તે આ પ્રમાણે છે.

નાભિમાં સેાળપાંખડીવાળા કમળની ભાવના કરવી. અને દરેક પાંખડી ઉપર એક એક સ્વર મૂકવેા. अ, आ, इ, ई, उ, ऊ ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ अं, अः

આ અક્ષરેા તે પાંખડીઓમાં ફરતા હેાય એમ ચિંતવવા એટલે એક अ આવ્યેા, એક પાંખડી ઉપર દેખાવ દીધેા અને બીજી પાંખડી તરફ ચાલ્યેા ગયેા. તે પાંખડી ઉપર आ આવી ઉભેા રહ્યેા તે દેખાયેા કે તરત ચાલતેા થયેા અને તેને સ્થળે इ આવી ઉભેા રહ્યેા. આવીરીતે વારંવાર તે કમળેા ઉપર સ્વરેાનું પરાવર્ત્તન થતું જાય છે તેમાં મન પરેાવી દેવું અને એકાગ્ર કરવું.

ત્યારપછી હૃદયમાં ચેાવીસ પાંખડીનું કમળ ચિંતવવું અને અનુક્રમે તેમાં એક એક વ્યંજન ગેાઠવવેા તથા કર્ણિકામાં પચીશમેા વ્યંજન ગેા-ઠવવેા અને તેમાંપણ એક એક વ્યંજન ઉપર લક્ષ રાખેા તે વ્યંજનનેા ઝાંખેા પણ દેખાવ થાય કે બીજીપાંખડીના બીજા વ્યંજન તરફ લક્ષ આપવું. ત્યાં તે વ્યંજનનેા દેખાવ થાય કે ત્રીજી પાંખડીના ત્રીજા વ્યંજન તરફ ધ્યાન આપવું. આ પ્રમાણે આ પચીશે વ્યંજનનું ધ્યાન કરવું.

ત્યારપછી મુખ ઉપર આઠ પાંખડીનું કમળ ચિંતવવું અને તેમાં બાકી રહેલા આઠ વ્યંજનેા ગેાઠવવા અને તે સેાળ પાંખડીવાળા કમળની માફક એક એક પાંખડીઉપર ફર્યા કરે છે તેમ ચિંતવી જોયા કરવું.

આ પ્રમાણે અક્ષરેાનું ધ્યાન કરવું તે માત્રિકા ધ્યાન છે. આ ધ્યાનથી જ્ઞાનાવરણ એાછું થાય છે. શ્રુતજ્ઞાનનેા તે પારગામી થાય છે અને બીજું પણ ભૂત ભવિષ્યાદિનું જ્ઞાન થાય છે.

આ સર્વ જુદાજુદા પ્રકારેા બતાવ્યા છે તે સર્વ પદસ્થ ધ્યાનના ભેદેા છે. આ સિવાય અનેકપ્રકારે આવીરીતે જુદાજુદા પદેા કે મંત્રેા લઇને આધ્યાન કરી શકાય છે. આમાંથી કેાઇપણ એક મંત્ર કે પદ લઇ તેનું લાંબા વખત સુધી ધ્યાન કરવું જોઇએ. આ સારૂં હશે કે તે સારૂં હશે ! આવા વિચારેાથી થેાડેા વખત આ કર્યું તેમાં હજી પરિપકવતા ન થઇ હેાય તેટલામાં તેને પડતું મૂકી બીજું પદ કે મંત્ર લેવેા. એમ વારંવાર બદલાવવાથી એકે પાકું કે સિદ્ધ થતું નથી. માટે કેાઇ એક ગમે તે પદ કે મંત્ર લ્યેા પણ તેનેા પાર પામેા. કેાઇપણ પદ

કે મંત્ર હો તથાપિ તમારૂં લક્ષ તે પ્રત્યે એટલા પુરતુ હોવું જોઇએ કે આ પદ કે મંત્રના જાપ કે ધ્યાનથી વિશુદ્ધિ મેળવવી છે. મનને એકાગ્ર અને નિશ્ચલ કરવું છે, તે વાત ધ્યાનમાં રાખી પછી અભ્યાસ શરૂ કરશો તો પછી કયા પદનું ધ્યાન કે જાપ કરવો તે સંબંધી જરા પણ જુદા વિચારો રહેશે નહિં. આ સર્વ પદ કે મંત્રમાં જે શક્તિ છે તે શક્તિ તમારી ખંત કે પ્રયત્ન ઉપર અથવા સચોટ લાગણી ઉપર આધાર રાખે છે. તે નહિં હોય તો કોઇ ગમે તેવું સારૂં પદ કે મંત્ર હશે છતાં પણ તમે તેનાથી ફાયદો મેળવી શકશો નહિં. આતો આલંબનો છે. શક્તિતો તમારામાંજ છે. આલંબનમાંથી તે પ્રગટ કરવાની નથી. તેતો તમારામાંથીજ પ્રગટ થશે. આલંબનતો નિમિત્ત માત્ર છે, માટે તમારામાં તેવી મહાન્ શક્તિની શ્રદ્ધા રાખી, આલંબનનો આધાર લઇ તેમાં એકાગ્રતા મેળવો, કે પછી પાછળનો રસ્તો તમારા માટે ઘણોજ રહેલો છે.

આગમના પદોનું આલંબન લઇ તેનું ધ્યાન કરવું જાપ કરવો તે પણ પોતાના સ્વરૂપની થયેલી વિસ્મૃતિની જાગૃતિ લાવવી તે માટેજ છે.

अप्पासो परमप्पा । આત્માજ પરમાત્મા છે. આ જીવજ પરમાત્મા થઇ શકે છે. ' સોહં ' હું તેજ સિદ્ધસ્વરૂપ પરમાત્મા છું. આ સર્વ આગમ પદોનું વિચાર પૂર્વક મનન કરવું. તેવા સ્વરૂપે પરિણમવા માટે અન્ય વિચારોને દૂર રાખી આજ વિચારને મૂખ્ય રાખવો. નિરંતર તેનુંજ શ્રવણ, તેનુંજ મનન, અને તેવા રૂપેજ પરિણમવું આ પણ પદસ્થ ધ્યાન છે. જુઓ કે રૂપાતિત ધ્યાન તરફ આધ્યાન પ્રયાણ કરતું જણાય છે. તથાપિ આંહી પદની—આગમના પદની—મુખ્યતા રાખી તે ધ્યાન કરાતું હોવાથી પદસ્થ ધ્યાનમાં સમાવેશ પામે છે.

## રૂપસ્થ ધ્યાન.

सर्वातिशययुक्तस्य केवलज्ञान भास्वतः ।
अर्हतोरुपमालंब्य ध्यानं रुपस्थ मुच्यते ॥१६२॥
रागद्वेषमहामोह विकारैरकलंकितं ।
शांत कांतं मनोहारि सर्व लक्षण लक्षितं ॥१६३॥

સર્વ અતિશયોથી યુક્ત, કેવળજ્ઞાનના સૂર્યસ્વરૂપ, રાગદ્વેષરૂપ મહાન્ મોહના વિકારોવડે નહિં કલંકિત થયેલા, શાંત, શોભનીય, મનહરણ કરનારા ઇત્યાદિ સર્વ લક્ષણોથી ઓળખાયેલા, અરિહંતના રૂપનું આલંબન કરીને ધ્યાન કરવું તેને રૂપસ્થ ધ્યાન કહે છે.

ભાવાર્થઃ—દેહધારી સાક્ષાત્ સ્વરૂપે વિચરતા અરિહંત ભગવાનના સ્વરૂપનું અવલંબન કરીને ધ્યાન કરવું તે રૂપસ્થધ્યાન કહેવાય છે. અરિહંત. અરિ જે રાગદ્વેષાદિ શત્રુઓ તેઓને હંત-હણુનાર, તેનો નાશ કરનાર તે અરિહંત છે. રાગદ્વેષનો સર્વથા નાશ કરનાર તે સર્વ સામાન્ય રીતે અરિહંત કહેવાય છે. છતાં ' સર્વ અતિશયેાથી યુક્ત ' એ વાકયથી વિશેષ સ્વરૂપવાળા તીર્થંકરરૂપ અરિહંતનું આંહીં લક્ષ કહ્યું છે એમ સમજવું. અતિશય વિનાના અરિહંતો પણ આત્મ સ્વરૂપ થયેલાજ છે તથાપિ તેનું સ્વરૂપ વિશેષ પ્રકારની બુદ્ધિવાળાજ ગ્રહણ કરી શકે તેમ છે. આંહીંતો સામાન્ય રીતે સર્વ અધિકારી પરત્વે વાત ચાલતી હોવાથી, અતિશય ધારણ કરનાર, યેાગબળ અને આત્મબળ બન્ને પ્રાપ્ત કરનાર, અતિશયબળ અને જ્ઞાન બળ બન્ને સત્તા ને ધારણ કરનાર અને તેને લઇને આ બાળથી માંડી સર્વ જીવેાને ઉપગારી અને ઉપયેાગી જાણી, વિશેષ ગુણુધારક, અરિહંત તીર્થંકરના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવાનું આંહીં કથન કરેલું છે.

યેાગબળથી એકલા ચમત્કાર કે તેવાજ અતિશય ધારણ કરનારનું ધ્યાન નહિં પણુ કેવળજ્ઞાન-પૂર્ણજ્ઞાનરૂપ સૂર્યવાળા, તેમજ રાગદ્વેષાદિ મહામેાહ વિકારેાથી રહિત, ટુંકામાં કહીએ તેા સર્વ લક્ષણેાથી પૂર્ણ એવા જ્ઞાનીના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું. ધ્યાન કરવું એટલે બહારથી તેા તેમના દેહને સ્મરણમાં લાવી સાક્ષાત્ તેમનું દર્શન કરતા હેાઇએ તેમ તેમના સન્મુખ દૃષ્ટિને જોડી દેવી. પણ આંતર્ દૃષ્ટિથી તેા તેમના આત્મિક ગુણેાપર લક્ષ ચેાટાડી મનને તેમાં સ્થીર કરી દેવું.

અથવા સમવસરણુની રચનાનેા ચિતાર ખડેા કરી તેમાં ધર્મોપદેશ આપતા તીર્થંકર દેવનું ધ્યાન કરવું. આ ધ્યાનને રૂપસ્થ ધ્યાન કહે છે.

આ પ્રમાણે સાક્ષાત્ તીર્થંકરના અભાવે તેમના સ્વરૂપની કલ્પના જે કરી ન શકે અને તેને લઇને તે ધ્યાન ન કરી શકે તેને માટે તીર્થંકર દેવની પ્રતિમાજીનું ધ્યાન કરવા માટે કહે છે.

**जिनेंद्र प्रतिमारूप मपि निर्मलमानसः ।**
**निर्निमेष दशा ध्यायन् रूपस्थ ध्यानवान्भवेत् ॥१६४॥**

જીનેશ્વર ભગવાનની પ્રતિમાનારૂપનું પણુ, નિર્મળ મનથી ખુલ્લી દૃષ્ટિ વડે ધ્યાન કરતાં રૂપસ્થ ધ્યાનવાન્ થાય છે.

**ભાવાર્થઃ**—જીનેશ્વર ભગવાનની પ્રતિમાના સન્મુખ આંખો મિંચાવા દીધા સિવાયની ખુલ્લી દૃષ્ટીવડે જોયા કરવું. તે એટલે સુધી કે પોતાનું ભાન ભૂલાઇ જાય અને એકાકાર તન્મય થઇ જવાય ત્યાં સુધી જોયા કરવું. તે સાથે આંતર્ દૃષ્ટિ પ્રતિમાજી ઉપર નહિં પણ આ પ્રતિમાજી જે તીર્થંકર દેવનાં છે તેના આત્મા સાથે તન્મય પામતા જવું. કારણકે આપણે પ્રતિમાજી જેવા થવું નથી પણ જે દેવની પ્રતિમાજી છે તે તીર્થંકર દેવના આત્માના જેવા પવિત્ર પૂર્ણ સ્વરૂપ થવાનું છે. એટલે જે ચૈતન્ય સ્વરૂપ પરમાત્મા છે તેમના આત્મા સાથે આંતર્ દૃષ્ટિથી એકતા પામતા જવું. પોતાનું (મનુષ્યપણાદિનું) તુચ્છ સ્વરૂપ ભૂલી જઇ પરમાત્માના પૂર્ણ સ્વરૂપમાં એકાકારતા પામવી. પરમાત્મ સ્વરૂપ સાથે એકરસ થવું, અર્થાત્ પોતામાં રહેલું પરમાત્મ સ્વરૂપ તેમાં વિશ્રાંતિ પામવી આ રૂપસ્થ ધ્યાન છે. પરમાત્માના સ્વરૂપ સાથે એકાગ્રતા મેળવવી એ ખરી રીતે પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરવો કે આત્મ સ્વરૂપ પ્રગટ કરવું અથવા સર્વ કર્મનો નાશ સાધવો તે કરવા બરોબર છે. આલંબનો તો સાધન રૂપ છે. તે આલંબોને પકડીને બેસી રહેવું તે કર્ત્તવ્ય નથી પણ આલંબનોની મદદથી કાર્ય પ્રગટ કરવું. આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ જેટલે અંશે પ્રગટ થાય તે રૂપ કાર્ય કરવાનું છે. આ વાત ધ્યાન કરનારના લક્ષ બહાર જરા પણ જવી ન જોઇએ.

## ધ્યાનનું ફળ

**ध्यानीचाभ्यासयोगेन तन्मयत्वमुपागतः ।**
**सर्वज्ञीभूतमात्मानमवलोकयाति स्फुटम् ॥ १६१ ॥**

આ આલંબનની મદદ વડે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર તન્મયપણાને પામીને પોતાના આત્માને સર્વજ્ઞપણાને પામેલો પ્રગટ પણે જુએ છે.

## કેવી રીતે તન્મય થવું જોઇએ ?

**सर्वज्ञो भगवान्योयमहमेवास्मि स ध्रुवं ।**
**एवं तन्मयतां यातः सर्व वेदीति मन्यते ॥ १६६ ॥**

જે આ સર્વજ્ઞ ભગવાન્ છે તે હુંજ નિશ્ચે છું. આવી તન્મયતાને પ્રાપ્ત થયેલો 'સર્વજ્ઞ' એમ મનાય છે.

**ભાવાર્થઃ**—નિરંતરના આત્મ અભ્યાસથી આત્મસ્વરૂપ થવાય તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. અભ્યાસ અભ્યાસનું કાર્ય સિદ્ધ કરે છે. એક નાનું

સરખું બીજ જમીનમાં વાવવામાં આવ્યું હોય છે, અને નિરંતર તેને અનુકુળ સામગ્રીનું પોષણ આપ્યું હોય છે તો કાળાંતરે એક મહાન્ ગંભીર ઘટાવાળું મજબુત ઝાડ થઇ રહે છે. તો આ આત્મ શક્તિ તો પોતાની પાસેજ છે. પોતેજ તદ્રુપ છે. અજ્ઞાન દશાથી ભાન ભુલાયેલું છે કર્મ લાગેલાં છે બાકી કાંઈ ફેરફાર થયેલો નથી. નિરંતર આત્મા એજ હુંછું એ સ્મૃતિમાં રખાતું હોય, હુંજ સર્વજ્ઞ છું–હુંજ સર્વજ્ઞ છું આ મહાવાક્યનો પટ મન ઉપર નિત્ય અપાતો હોય, અને તે બોલવા માત્રથી નહિં પણ તન્મય થઇને, એ સિવાય બીજું કાંઇ નથી, એટલે સુધી વ્યવહારનું ભાન ભૂલીને, એટલે હુંજ પરમાત્માછું તે ભાવનામાંજ તદાકાર થવાનો અહોનિશ પ્રયાસ કરાતો હોય તો તે સર્વજ્ઞપણાને અવશ્ય પામે છે. જેવી ભાવના તેવી સિદ્ધિ. વિશેષ એટલો છે કે સર્વ પ્રકારની અનુકુળતા મેળવી, અહોનિશ આ ભાવનામાં લીન થવું જોઇએ. આજ આંતર્ ચારિત્ર છે. આજ મુખ્ય શ્રદ્ધાન છે, અને આજ મૂખ્ય જ્ઞાન છે. વધારે શું કહેવું ? આવી રોમે રોમની લાગણીથી, આવા નિત્યના અનુસંધાનથી અને આવા આંતરિક જીવનથીજ આત્મજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. આત્મ લક્ષ થયા સિવાય નિર્વાણ કોઇને પ્રાપ્ત થાયજ નહિ. એ લક્ષ જાગ્યા સિવાયનો અભ્યાસ લક્ષ વિનાનાં ફેંકેલાં બાણની માફક ઉપયોગી થતોજ નથી.

### આલંબન તેવું ફળ.

**वीतरागो विमुच्येत वीतरागं विचिंतयन् ।**
**रागिणं तु समालंब्य रागीस्यात्क्षोभणादिकृत् ॥ ॥ ११७ ॥**

વીતરાગનું ચિંતન કરતાં વીતરાગ થઇને કર્મથી મુક્ત થવાય છે. અને સરાગીઓનું આલંબન લેતાં, કામાદિને ઉત્પન્ન કરનાર સરાગીપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

**ભાવાર્થ:**—હું સર્વજ્ઞ છું, હું પરમાત્મા છું આવા વીતરાગ ભાવને સૂચક ( કારણકે સર્વજ્ઞ કે પરમાત્મા રાગ દ્વેષાદિથી રહિત–વીતરાગ જ હોય છે ) પદોનું ચિંતન કરવાથી, વીતરાગના સત્ય સ્વરૂપનું, તેના ખરા જીવનનું આલંબન લઇને તેવી તેવી ભાવના પ્રમાણે મનને અહોનિશ પરિણમાવવાથી પોતામાં તે વીતરાગપણું પ્રગટ થાય છે. અને કર્મ બંધનોથી મુક્ત થવાય છે. જો આ જીવ તેવા ઉત્તમ આલંબનોનું ધ્યાન ભૂલી જઇને રાગી માણસોનું આલંબન લેશે, તો તેના હૃદયમાં રાગની લાગણીઓ પ્રગટ થશે નાના પ્રકારના વિકારો પ્રગટ થશે; અને છેવટે તે

મર્યાદાનું પણ ઉલ્લંઘન કરશે. કારણકે તેણે પોતાના મનોબળનો ઉપયોગ સરાગી આલંબન સાથે જોડયો છે. સામું આલંબન વિકારી છે તે તો એક શિક્ષક જેવું છે. તેમાં જે ગુણ હશે, જે જે ભાવો હશે, તે તે ગુણ, તે તે ભાવ આ હૃદયમાં પ્રગટ થશેજ. માટે આલંબન તેવું ફળ મળે છે, એ વાત નિર્વિવાદ સિદ્ધ છે.

### તે ઉપર દૃષ્ટાંત બતાવે છે.

**येन येन हि भावेन युज्यते यंत्र वाहकः ।**
**तेन तन्मयतां याति विश्वरूपो मणिर्यथा ॥ १६८ ॥**

જે જે ભાવનાઓ સાથે આત્માને જોડવામાં આવે છે તેની સાથે સ્ફટિકમણિની માફક તે આત્મા તન્મયતાને પામે છે.

**ભાવાર્થ:**—કામની, ક્રોધની, લોભની, ઇર્ષાની, શાંતિની, સમતાની, ભયની, મોહની, વિરાગતાની, જ્ઞાનની કે તેવીજ કોઇ પણ ભાવના સાથે આત્માને જોડતાં અર્થાત્ મનમાં તેવી કોઇપણ ભાવના ઉત્પન્ન કરતાં મન કે આત્મા તે તે આકારે પરિણમે છે; તન્મયપણાને પામે છે. ક્રોધની ભાવના હૃદયમાં ઉત્પન્ન થતાં ક્રોધરૂપ ઉપયોગે તત્કાળ પરિણમાય છે. કામની ભાવના ઉત્પન્ન કરતાં કામ ઉત્પન્ન થાય છે. લોભની ભાવના ઉત્પન્ન કરતાં દાતારપણું સંકોચાઇ જઇ કંજુસાઇ કરતો જણાય છે. ઇર્ષાની ભાવના ઉત્પન્ન થતાં ગુણાનુરાગીપણું નાશી જાય છે. તેમજ શાંતિ, સમતા કે ક્ષમાની ભાવના હૃદયમાં પ્રગટ થતાં પરમશાંતિ અનુભવાય છે. અને તેટલા વખત સુધી તેની વિરૂદ્ધ લાગણીઓ છુપાઇ જાય છે. ભયની ભાવના થતાં એટલે અમુક સ્થળે ભય છે, ભૂત છે વિગેરે ભાવના થતાં હૃદયમાં ભય પ્રગટ થાય છે. બને ત્યાંસુધી તેવા સ્થળે જવાનું બંધજ કરી દે છે. મોહની ભાવનાથી વીરાગ નાશી જાય છે. અને હૃદયમાં તેનુંજ સામ્રાજ્ય સ્થપાય છે. પછી જ્યાં વીતરાગની ભાવનાએ હૃદયમાં સ્થાન લીધું કે મોહને ઉચાળા ભરવાજ પડે છે. જ્ઞાનની ભાવનાથી હૃદયમાં વિવિધ વિચારો અને જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. આજ પ્રમાણે હું સર્વજ્ઞ છું આ ભાવના પ્રબળ રૂપ ધારણ કરી બીજી બધી ભાવનાઓને સદાને માટે દેશવટો આપે તો સર્વજ્ઞ પણ થવાય છે.

એતો સ્ફટિક મણિ જેવી સ્થીતિ છે. સ્ફટિક મણિની પાછળ ગમે તે જાતના રંગનો પટ લગાડો કે પાછળ તેવા રંગનો કાગળ કે કોઇ તેવું

જ મૂકો તો તે સ્ફટિક તેવાજ રંગનું દેખાશે. તેવુંજ રૂપ ધારણ કરશે. આ વખતે સ્ફટિક રત્ને પોતાના ધોળાપણાનું કે સ્વચ્છપણાનું રૂપ બદલાવ્યું નથી, પણ જ્યાં સુધી તે ભાવનાનો પટ તેની આગળ રહેશે ત્યાં સુધી તો તે તેવુંજ દેખાવાનું. તેમ આ આત્માનું સ્વાભાવિક સ્વરૂપ છે તેતો તેવુંને તેવુંજ રહેવાનું, તેમાં જરાપણ ફેરફાર થવાનો નથી, પણ જે ભાવનાનો પાસ લગાડવામાં આવશે તે તે રૂપે તે દેખાવ આપશે.

આંહી એક શંકા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે એ છે કે આત્મા, ભાવના પ્રમાણે પરિણમ્યાજ કરે છે, તો સર્વજ્ઞપણાની ભાવના ભુલાણી અને કોઇ બીજી વિકારી ભાવના ઉત્પન્ન થઇ તો પછી સર્વજ્ઞપણું તો ચાલ્યુંજ જાયને ?

આનુ સમાધાન આ પ્રમાણે છે કે જ્યાંસુધી આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ પ્રગટ ન થાય ત્યાંસુધી તો ભાવનાઓના બદલવા સાથે આત્મા તે તે આકારે યા ભાવના પ્રમાણે પરિણમવાનોજ; કારણ પરિણમન ધર્મ તેમાં રહેલો છે. પણ જ્યારે સર્વથા વિશુદ્ધ સ્વભાવ પ્રગટ થાય છે પછી તે સર્વજ્ઞપણાની ભાવનાથી કે પરમાત્મ ભાવનાથી અથવા ગમે તે જાતની ક્રિયાથી પણ જ્યારે સર્વથા શુદ્ધ સ્વભાવ પ્રગટ થાય છે ત્યારે આ પરિણમન ધર્મ–જુદા જુદા આકારે પરિણમવાની યોગ્યતા તેની સાથેજ નાશ પામે છે. અને તે કારણથી ત્યારપછીથી જુદી જુદી ભાવના કે આકારપણે તે પરિણમવાનું બંધ થાય છે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી ઉંચામાં ઉંચી ભાવના મનને પ્રમાણે પરિણમાવવાની નિરંતર ટેવ પાડવી. અને તે ટેવ પાડવી એ રહેલું કામ છે, ફકત પોતાની જાગૃતિ અને ઉત્તમ નિમિત્તોની મદદની તેમાં જરૂર છે. તે નિમિત્તો પુન્યયોગે પોતાને મળી જાય તો મોક્ષ પોતાની પાસેજ છે. તે સિવાય પરિભ્રમણ ચાલુજ રહેવાનું.

આજ બાબતને બીજી રીતે ( નિશ્ચય નયની અપેક્ષાએ ) વિચારીએ તો આત્મા તદ્દન શુદ્ધ નિર્લેપ છે. તે કોઇ દિવસ મલીન થયેલો નથી. તે તો જેમ જેવો છે તેમ તેવોજ કાયમ છે. પરિણમન ધર્મ ભાવ મનમાં થયા કરે છે. એટલે તે ભાવનાના પુટ મનને આપવા પડે છે, અને મનને શુદ્ધ કરવામાં આવે અથવા મનને એમ મનાવવામાં આવે કે હું શુદ્ધ થયો છું એટલે તે શુદ્ધ થાય છે. ભાવ મનને શુદ્ધ કરવા માટેજ પ્રયાસ કરવાનો છે કેમકે આત્મા તો પરિણામ પામતો નથી તેતો શુદ્ધ સ્વરૂપ છે, તે પ્રકાશ સ્વરૂપ છે, જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. તેનો પ્રકાશ મન ઉપર પડે છે. મન મલીન હોવાથી તેમાં સ્પષ્ટ–પૂર્ણ પ્રકાશ પડતો નથી. તે મન આ ભાવના તથા

ધ્યાનાદિ ક્રિયાથી જેમ જેમ સ્વચ્છ નિર્મળ થતું જાય છે તેમ તેમ આત્માનો પૂર્ણ પ્રકાશ તેમાં પડે છે અને તેથી તે પોતાને પૂર્ણ શુદ્ધ માને છે. આ અપેક્ષાએ મનને શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. આત્માને મલીન અને પરિણમન ધર્મવાળો માનનાર વ્યવહાર નયે, આત્માને શુદ્ધ કરવા, યમ, નિયમ, ભાવના, ધ્યાનાદિ કરવાના છે. ગમે તે રીતે માનો પણ, પ્રયત્ન અન્તે સ્થળે કરવાની જરૂર છે. શ્રીમદ્ યશોવિજય ઉપાધ્યાયજી અષ્ટકજીમાં લખેછે કે

" अलिप्तो निश्चेनात्मा लिप्तश्च व्यवहारतः ।
शुध्यत्यालिप्तया ज्ञानी क्रियावान् लिप्तया दृशा ॥ "

નિશ્ચય નયના અભિપ્રાયે આત્મા લેપાયેલો નથી. વ્યવહાર નયની અપેક્ષાએ આત્મા લેપાયેલો છે. જ્ઞાની, 'હુ લેપાયેલો નથી, શુદ્ધ છું' એ દૃષ્ટિની ભાવનાવડે, શુદ્ધ થાય છે. અને ક્રિયાવાન્ 'હુ લેપાયેલો છું' એ દૃષ્ટિવડે એટલે ક્રિયાની મદદથી શુદ્ધ થાય છે.

આંહી નિશ્ચય નયવાળાની નહિં લેપાયા સંબંધી દલીલો અને વ્યવહાર નયવાળાની આત્મા લેપાયલો છે તે સંબંધી દલીલો ઘણી છે અને એકબીજાની દલીલો કોઇપણ રીતે પાછી ન હઠે તેવી મજબૂત છે; છતાં તેવા ઝઘડામાં ન પડતાં પોતાને શાંતિ મળે તે, એમાંથી એક કોઈ પણ માર્ગ ગ્રહણ કરી તેદ્વારા આત્મશાંતિ મેળવવી. એકને સાચો અને બીજાને ખોટો એમ કહી શકાય તેમ નથી.

## હલકી ભાવના કરવીજ નહિં.

नासद् ध्यानानि सेव्यानि कौतुकेनापि किंत्विह ।
स्वनाशायैव जायन्ते सेव्यमानानितानियत् ॥ १६९ ॥

પરંતુ આંહી કૌતુકવડે પણ અસદ્ ધ્યાનનું સેવન ન કરવું, કેમકે તેનું સેવન કરવું છે તે પોતાના નાશને માટેજ થાય છે.

**ભાવાર્થ:**—સૂર્યનાં કિરણો જુદા જુદા પૃથ્વીના ભાગ ઉપર પડે છે, ત્યારે તેમાં રહેલી ગરમીનું બળ બધા ભાગમાં વ્હેંચાઇ જતું હોવાથી સર્વ સ્થળે વધારે તાપ લાગતો નથી પણ તેનાંતેજ સૂર્યનાં કિરણોને એક કાચ ઉપર એકઠાં કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની નીચે મૂકેલી વસ્તુને પણ બાળી નાખે છે. આ બળ કયાંથી આવ્યું? મૂળ સૂર્યનાં કિરણોમાંજ તે બળ હતું, પણ જુદું વિખરાઇ જતું હોવાથી તેનું બળ જણાતું નહોતું કે જે એકત્ર કરવાથી પ્રગટ થયેલું જણાય છે.

આવીજ રીતે મનમાં પણ મહાન્ સામર્થ્ય છે. આ સર્વ સામર્થ્ય આત્મારૂપ સૂર્યમાંથી આવે છે. મનમાં અનેક વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થતાં તે મનમાં આવેલું બળ જુદા જુદા કામોમાં, વિચારોમાં વિખેરાઇ જાય છે. તેજ મનોબળ જો એક વસ્તુ ઉપરજ એકઠું કરવામાં આવ્યું હોય તો તે પ્રબળ મનથી ધારીએ તે કામ સિદ્ધ કરી શકાય છે. સંકલ્પ કરો તે પ્રમાણેજ કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. હજારો મનુષ્યોથી જે કામ ન થાય તે એકત્ર થયેલી મનોશક્તિના એક સંકલ્પથી સિદ્ધ થાય છે. ટુંકામાં કહીએ તો પૃથ્વી, પાણી, વાયુ અને અગ્નિ જેવાં મહા ભૂતોના ઉપર પણ સામ્રાજ્ય-સ્વતંત્ર સત્તા મેળવી શકાય છે [ તોપછી મનુષ્યો કે તેવાંજ જાનવરો ઉપર સત્તા મેળવવી તે કાંઇ મુશ્કેલ જેવું છેજ નહિ.

આ સર્વ સત્તા, શક્તિ, એકાગ્રતાવાળા ધ્યાનથી આવે છે. આવી શક્તિવાળા મનુષ્યોને જ્ઞાની પુરૂષો ભલામણ કરે છે કે કૈાતુકને ખાતર પણ અસદ્ ધ્યાનને જરા જેટલો અવકાશ ન આપવો. તેને અસદ્ધ્યાન એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કે મનોશક્તિનો આ દુરૂપયોગ છે. મનોશક્તિ એકત્ર કરવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તેના મજબૂત બળથી ખરાબ વાસનાઓ ઉપર વિજય મેળવવો. અનાદિ કાળના ઘર કરીને રહેલા મલીન સંસ્કારો કે કર્મોને મારી હઠાવવાં; અને આવા પ્રબળ મનોબળથી કર્મોનો નાશ કરી શકાય છેજ. તે ઉત્તમ અને મહાન્ ઉપયોગી કાર્ય આત્મવિશુદ્ધિ મેળવવાનું મૂકી દઈ જ્યારે મનુષ્યો આ દુનિઆનાં ક્ષણીક અને માયિક સુખ માટે, અધિકાર માટે અને તેવાજ પ્રકારનાં, મનને થોડો વખત આનંદ આપનારાં પણ અન્યને હાનિ પ્હોંચાડનારાં અથવા પરિણામે દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારાં સુખમાટે તે મહાન્ શક્તિનો ઉપયોગ કરે તો તેનો તેને ખરાબ બદલો મળ્યા સિવાય રહેતો નથી. આત્મશક્તિમાંથી તે પતિત થાય છે.

શાસ્ત્રકાર કહે છે કે આવો ધ્યાનનો અસદ્ વ્યય અથવા આવું અસદ્ ધ્યાન જો તમે કરશો તો તે ધ્યાન તમારા પોતાનાજ નાશને માટે થશે. અન્યને આધિન કરવાની ઇચ્છા તે તમનેજ અન્યને આધિન બનાવશે. અન્ય ઉપર સામ્રાજ્ય ભોગવવાની ઇચ્છા તમારા ઉપર અન્યને સામ્રાજ્ય કરતા બનાવશે. સિદ્ધિઓની ઇચ્છા આત્મમાર્ગથી તમને નીચે પટકશે, અને ફરી તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનું ઘણું છેટું જશે. માટે ભૂલેચુકે કૈાતુક માટે પણ તે શક્તિનો આત્મ લાભ સિવાય કે, અન્યને લાભ કરવા રૂપ પરોપકાર સિવાય ઉપયોગ ન થાય તે માટે સાવચેત રહેશો.

અહીં કોઇને શંકા થાય કે ત્યારે તેવી સિદ્ધિઓરૂપી ઐશ્વર્યનો લાભ અમને નહિંજ મળે? અને તે ન મળે તો આત્મધ્યાનનું ફળ શું? તેનો ઉત્તર આપે છે કે:—

**सिध्यंति सिद्धयः सर्वाः स्वयं मोक्षावलंबिनां ।**
**संदिग्धा सिद्धि रन्येषां स्वार्थभ्रंशस्तु निश्चितः ॥ १७० ॥**

મોક્ષનું અવલંબન કરનારા મનુષ્યને બધી જાતની સિદ્ધિઓ પોતાની મેળે (ઇચ્છા કર્યા સિવાય પણ) સિદ્ધ થાય છે, અને આ લોકના સુખની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યને તો સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય કે ન પણ થાય, અથવા તેમાં સંદેહ છે, છતાં સ્વાર્થની હાનિ તો થાયજ તે વાત નિશ્ચિત છે.

**ભાવાર્થ:**—ઇચ્છા છે ત્યાં આર્તધ્યાન છે, વિક્ષેપ છે, મન કલુષિત યાને મેલવાળું અથવા અપવિત્ર છે. કોઇના બુરાને માટે કે વિષય લોલુપતાથી કે એવાજ કોઇ મલીન આશયથી કોઇપણ આત્મધ્યાનમાં પ્રયત્ન કરનારનો વિજય થતોજ નથી. અને કદાચ તેમાં તેનો વિજય થાય તો સમજવું કે તે વિજય તેના પોતાનાજ નાશ માટે થયો છે. કારણકે બાળકના હાથમાં શસ્ત્ર અપાયજ નહિ, અને કદાચ કોઇએ આપ્યું અગર તેણે હઠ કરીને લીધું તો જરૂર સમજવું જોઇએ કે તે શસ્ત્ર બાળકનો નાશ કરશે. કારણકે તેને તે શસ્ત્રનો ઉપયોગ કેમ કરવો તેનું ભાન નથી, તેમ સિદ્ધિઓરૂપી શસ્ત્ર બાળક સમાન આલોકની વાસના કે ઐશ્વર્ય ભોગવવાની ઇચ્છાવાળાના હાથમાં અપાયજ નહિં, કેમકે તેનો શો ઉપયોગ કરવો તેનું આ મલીન વાસનાવાળાને ભાનજ નથી. આ ભાન ન હોવાનું મુખ્ય કારણ તેની વાસના અને આત્મસ્થિતિનું અજ્ઞાન તેજ છે. તેનાથી લોભ, તૃષ્ણા કે કામ વાસના તેનુંજ તે પોષણ કરવાનો, પણ તેનાથી પરોપકારનું કામ ભાગ્યેજ બનશે. ન બનવાનું કારણ તેની મલીન ઇચ્છાઓ પ્રથમ પોતાની તૃપ્તી કરવા માટેજ પ્રાર્થના કરશે અને તેના ખેંચાણને લઇ તે બીજાં કામોને ભૂલી જશે, યા ગૈાણ કરી દેશે એટલે તે સિદ્ધિઓથી તેનો નાશજ થવાનો. 'ત્યાગે તેની આગે' આ કહેવત પ્રમાણે સર્વ ઇચ્છા રહિત થયેલા, ઇચ્છા શક્તિપર કાબુ મેળવનારા નિસ્પૃહ પુરૂષોમાંજ મહાન્ શક્તિ પ્રગટ થાય છે. પરોપકાર કરવાનું તેવા મહાન્ પુરૂષોના ભાગ્યમાંજ લખાયેલું હોય છે. શક્તિને જીરવી શકનાર પુરૂષોમાંજ તેવી શક્તિઓ પ્રાયે ઉત્પન્ન થાય છે.

મોક્ષનું અવલંબન કરનારા નિરાગી પુરૂષોને ઇચ્છા રહિત છતાં પણ સર્વ સાનુકુળ થઇ રહે છે, સિદ્ધિઓની ઇચ્છા કરવી તે આત્મસ્થિતિમાંથી

હેઠા પડવા બરોબર છે. અને ઇચ્છાઓનો સર્વથા ત્યાગ કરવો તે આત્મમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવાનો રાજમાર્ગ છે. માટે મનને આત્મધ્યાનમાં જોડી, ધ્યાનની શક્તિનો સારો ઉપયોગ કરવો.

## રૂપાતિત ધ્યાન.

**लोकाग्रस्थं परात्मान ममूर्त्तं क्लेश वर्जितम् ।**
**चिदानंदमयं सिद्ध मनंतानंदगं स्मरेत् ॥ १७१ ॥**

લોકના અગ્રભાગ ઉપર રહેલા અમૂર્ત ક્લેશરહિત ચિદાનંદમય સિદ્ધ અને અનંત આનંદને પ્રાપ્ત થયેલા પરમાત્માનું સ્મરણ કરવું તે રૂપાતિત ધ્યાન છે.

**ભાવાર્થ:**—લોક શબ્દવડે ચૌદરાજ લોક તેના ઉપરના ભાગ ઉપર રહેલા, તેના વ્યવહારને ઓળંગી ગયેલા પરમાત્માનું ધ્યાન કરવું. અથવા લોક શબ્દવડે ધર્માસ્તિકાય, અધર્માસ્તિકાય, આકાશ, કાળ, પુદ્ગળ અને કર્માધીન જીવો—આ સર્વની પર આવેલા સ્થાન ઉપર અથવા સ્થાનમાં રહેલા—પરમાત્મા તેનું ધ્યાન કરવું. આ સ્થાન સર્વથી પર આવેલું છે તેનું કારણ એ છે કે આ સર્વને તે પરમાત્મા જાણી શકે છે, પણ સર્વ તે પરમાત્માને જાણી શકતા નથી. બીજા અર્થમાં કહીએ તો આ ચૌદરાજ લોકના ઉપરના ભાગમાં સિદ્ધના જીવો રહે છે તેઓ અમૂર્ત છે, તેમાં આ પ્રત્યક્ષ પુદ્ગલોમાં દેખાતું કોઈપણ જાતનું રૂપ નથી. તેમને જન્મમરણાદિ કોઈપણ પ્રકારનો ક્લેશ નથી. તેઓ જ્ઞાન અને આનંદમય છે અથવા જ્ઞાન એજ આનંદ તેમને છે. તેઓ શુદ્ધસ્વરૂપ થયેલા હોવાથી સિદ્ધ છે. હવે કાંઇપણ કર્ત્તવ્ય તેમને બાકી રહેતું નથી અને અનંત આનંદમાં લીન થયેલા છે. તેમના એ સ્વરૂપાનંદનો પાર નથી. એવા પરમાત્માનું—ઉત્કૃષ્ટ આત્માનું—ચિંતન કરવું, હૃદયમાં સ્મરણ કરવું ધ્યાન કરવું, તે રૂપાતિત ધ્યાન છે. તેનું ધ્યાન શા માટે કરવું ?

**यस्या त्र ध्यान मात्रेण क्षीयंते जन्ममृत्यवः ।**
**उत्पद्यते च विज्ञानं स ध्येयो नित्य मात्मना ॥ १७२ ॥**

જેના અહીં ધ્યાન કરવા માત્ર વડે કરીને જન્મમરણનો ક્ષય થાયછે અને આત્મજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે તેનું આત્માએ નિરંતર ધ્યાન કરવું.

**ભાવાર્થ:**—તે સિદ્ધ પરમાત્માનું—આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. તેનું ધ્યાન કરવાવડે તે શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રગટ થાય છે. તે શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થતાં આ વિભાવ દશાથી ઉત્પન્ન થતા જન્મ મરણાદિનો નાશ થાય છે

અને આત્મજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. સત્તામાં રહેલ આત્મજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે માટે આત્માએ પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરવા માટે તે શુદ્ધ આત્માનું કે સિદ્ધાત્માનું નિરંતર ધ્યાન કરવું.

હવે તે ધ્યાન કેમ કરવું ?

तत्स्वरुपा हितं स्वातं तद्गुणग्राम रंजितं ।

योजयत्यात्मनात्मानंस्वस्मिन् तद्रूप सिद्धये ॥ १७१ ॥

પોતાની અંદર તે સ્વરૂપ સિદ્ધ કરવા માટે તે સિદ્ધ પરમાત્માના સ્વરૂપમાં પોતાના અંત;કરણને સ્થાપન કરવું, તેના ગુણગ્રામમાં રંજીત કરવું. અને આત્માવડે આત્માને તેના સ્વરૂપમાં જોડવો. ( રૂપાતિતનું ધ્યાન આવી રીતે થાય.)

**ભાવાર્થઃ**—અરૂપી સિદ્ધ પરમાત્માનું ધ્યાન કેવી રીતે થઇ શકે ? આનો ઉત્તર કે વિધિ આ શાસ્ત્રકાર આ પ્રમાણે બતાવે છે, કે સિદ્ધનું સ્વરૂપ પૂર્વે બતાવી ગયા છે તે સ્વરૂપમાં પોતાના અંતઃકરણને ચારેબાજુથી સ્થાપી દેવું—વ્યાપ્ત કરી દેવું. જેવું સામું આલંબન હોય તેવા આકારે ઉપયોગ પરિણમી રહે છે. સામો ઘડો પડયો હોયતો આત્મઉપયોગ તે આકારે જયારે પરિણમશે ત્યારે જ ખરેખર ઘડાનો બોધ થશે. કોઈ મનુષ્ય ઉભું હશે તો તેના આકારે મન અથવા આત્મઉપયોગ પરિણમશે ત્યારે તેનો બોધ થશે જે વસ્તુનો બોધ કરવો હોય છે તે વસ્તુમાં તદાકારે પરિણમવાથી તેનો બોધ થાય છે. તેમજ વધારે વખત પરિણમી રહેવાથી અને બીજા કોઇ આકારે મન પરિણામાંતર ન પામે તેવી સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે. આજ પ્રમાણે અરૂપી આત્મસ્વરૂપનું કાંઈ પણ વર્ણન પ્રથમ ધારણ કરવું. રૂપી પદાર્થમાં તો આપણને નિરંતરની ટેવ હોવાથી તેમાં કાંઇ વિશેષ પ્રયત્ન કર્યા વિના તે આકારે પરિણમી શકીએ છીએ, છતાં તેમાં એકાકારે અંતઃકરણ પરિણમ્યા પછી વચમાં બીજા આકારે પરિણમાઇ ન જવાય, બીજી વૃત્તિઓ ઉત્થાન ન પામે તેટલું સાવધાનપણું રાખવાની જરૂર છે, તેનાથી પણ આ રૂપાતીત ધ્યાન વિશેષ કઠીણ છે. આમાં તો આલંબનજ રૂપ—આકૃતિ—વિનાનું છે, તોપણ રૂપ વિનાના જ્ઞાનાનંદ સ્વરૂપ વગેરે જે ગુણો છે, તે પ્રથમ અંતઃકરણમાં બરોબર સ્થાપન કરવા, તેનો બને તેટલો માનસિક વિચાર કરવો—રચવો અને પછી મનને તેમાં જોડી દેવું. આથી એવો અનુભવ મળશે કે જેવું આલંબન તેવું પરિણમન. સામું આલંબન રૂપ—આકૃતિ—વિનાનું હશે તો તમારૂં મન પણ તે સ્વરૂપમાં રૂપ કે આકૃતિનું સ્વરૂપ ધારણ નહી કરતાં જેમ છે તેમ નિ-

શકાર સ્થિતિમાં સ્થિરતા પામશે; અર્થાત્ વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો મનને કોઇ પણ આકાર ધારણ કર્યા વિનાની સ્થિતિમાં ધારણ કરી શુદ્ધ આત્માના લક્ષ તરફ નિર્વિચાર કે નિરાકાર સ્થિતિનો પ્રવાહ વહેવરાવવો તે રૂપાતિત ધ્યાન છે.

અથવા સિદ્ધ પરમાત્માના ગુણગ્રામમાં, તેમના આત્મસ્વરૂપના વિચારમાં, આઠ કર્મ જવાથી ઉત્પન્ન થયેલા આઠ ગુણમાં—વિચારોમાં મનને આનંદિત કરવું—લીન કરવું તે રૂપાતીત ધ્યાન છે. પહેલા કરતાં આ ધ્યાનનો પ્રકાર સહેલો છે. તેમજ ગુણપ્રાપ્તીમાં હલકો પણ છે.

અથવા પોતાની અંદર તે સિદ્ધ પરમાત્માનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરવા માટે પોતાના આત્માવડે પોતાના આત્માને સિદ્ધ સ્વરૂપમાં જોડી દેવો. સિદ્ધનું જે સ્વરૂપ છે જે સ્થિતિ છે તે જોઇને પોતાની સ્થિતિ તેવી કરી દેવી. પોતે પોતાવડે પોતામાં તેવું સ્વરૂપ અનુભવવું—તેવી રીતે સ્થિત થવું, આ પણ રૂપાતીત ધ્યાન છે. શબ્દોમાં ફેર છે બાકી પહેલી અને ત્રીજી વાત એક છે. આ પ્રમાણે સિદ્ધ પરમાત્મા-અરૂપીનું ધ્યાન કરી શકાય છે.

**इत्यजस्रं स्मरन् योगी तत्स्वरूपा वलंबीतः ।**
**तन्मयत्व मवाप्नोति ग्राह्यग्राहक वर्जितः ॥ १७४ ॥**

તે સ્વરૂપનું અવલંબન લઇને એ પ્રમાણે નિરંતર સ્મરણ કરનાર—ધ્યાન કરનાર યોગી ગ્રાહ્યગ્રાહક વિનાનું તન્મયપણું પામે છે.

ભાવાર્થ:—નિરંજન પરમાત્મા સિદ્ધ સ્વરૂપનું અવલંબન લઇ નિરંતર લાંબા વખત સુધી સ્મરણ કરતાં—તે સિદ્ધના સ્વરૂપમાં આત્માને મગ્ન કરતાં અથવા આત્મામાં સિદ્ધ સ્વરૂપને અનુભવતાં તદાકાર સ્થિતિ થઇ જાય છે. આ સ્થિતિમાં—ગ્રાહ્ય—ગ્રહણ કરવા લાયક અને ગ્રહણ કરનાર આવો ભેદ રહેતો નથી. પણ તે સ્મરણ કે ધ્યાનના વખતમાં એક રસ—તદાકાર—તન્મયપણું—યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે.

તન્મય થવાનું કારણ બતાવે છે.

**अनन्य शरणीभूयः स तस्मिन् लीयते तथा ।**
**ध्यातृ ध्यानोभया भावे ध्येयेनैक्यं यथा व्रजेत् ॥ १७५ ॥**

પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ આત્મા સિવાય બીજું કોઇ શરણ—આલંબન—જેને રહેલ નથી તેવો ( નિરાલંબન થયેલો ) યોગી તે સિદ્ધ સ્વરૂપમાં તેવી રીતે લીન થાય છે કે ધ્યાતા અને ધ્યાન બન્નેના અભાવે ધ્યેયની સાથે એક ભાવને પામે છે.

ભાવાર્થ:—જ્યારે તે સિદ્ધ સ્વરૂપના ધ્યાનમાં યોગી મગ્ન થાય છે—એક રૂપ થાય છે-ગૃહણ કરનાર અને ગૃહણ કરવાલાયક આવા ભેદો પણ લય પામી જાય છે-ધ્યાન કરનારને ધ્યાની એ બન્નેનો અભાવ થઇ જાય છે ત્યારે તે તદ્દન નિરાલંબન થઇ જાય છે. લીધેલું આલંબન અને 'હું ધ્યાન કરનાર' આવી વૃત્તિઓનો પણ વિલય થઇ જાય છે—આત્મામાં લય થઇ જાય છે—ત્યારે તે ધ્યાન કરનાર આત્મા—યોગી-પોતાનું ધ્યેય જે સિદ્ધ પરમાત્મા તેની સાથે એકભાવ પામી જાય છે. તેનાથી કોઇ પણ રીતે જુદો પડી શકતો નથી અથવા ધ્યાતા પોતે ધ્યેય સ્વરૂપ બની જાય છે.

### તે વખતની સ્થિતિ કેવી થાય છે ?

**યઃ પરાત્મા પરં સોહં યોહં સ પરમેશ્વરઃ ।**
**મદન્યો ન મયોપાસ્યઃ મદન્યેન ચ નાપ્યહં ॥ ૧૭૯ ॥**

જે પરમાત્મા છે તે હું છું અને જે હું છું તે પરમેશ્વર છે. મ્હારા વડે ઉપાસના ( ધ્યાન ) કરવા લાયક મારાથી બીજો કોઇ નથી અને મ્હારાથી અન્ય વડે હું પણ ઉપાસના કરવા યોગ્ય જુદો નથી ( મ્હારાથી બીજો મ્હારો ઉપાસ્ય નથી અથવા મ્હારાથી બીજા વડે ઉપાસના કરવામાં હું જુદો નથી ).

ભાવાર્થ:—ધ્યાન કરનાર જ્યારે જેનું ધ્યાન કરે છે ત્યારે તે, તે સ્વરૂપ થઇ રહે છે એટલે ધ્યાતા જ્યારે ધ્યેય થઇ રહે છે ત્યારે તે પોતાની સ્થિતિનો જે અનુભવ કરે છે તે આ છે કે, જે પરમાત્મા છે જેનું હું ધ્યાન કરતો હતો તે પરમાત્માતો હું પોતેજ છું અને હું છું તે પરમાત્માજ છે. હું જેનું ધ્યાન કરતો હતો તેમાં અને મ્હારામાં કોઇ જાતનો તફાવત નથી. અમે કોઇપણ આત્મસ્થિતિમાં જુદા પડી શકતા નથી. મારે ઉપાસના કરવા લાયક મારાથી જુદો બીજો કોઇ નથી અને મારાથી બીજાવડે હું પણ કોઇ રીતે જુદો નથી એટલે મારાથી અન્ય મારી ઉપાસના કરે તેવું પણ કાંઇ નથી. કારણ કે તે પણ મ્હારી માફક પૂર્ણ સ્વરૂપ છે. પોતાના મૂળ સ્વરૂપના અજ્ઞાનથીજ આ ઉપાસ્ય ઉપાસક ભાવ પ્રગટ થાય છે. સર્વજીવાત્માઓ પોતાનાજ સ્વરૂપને જાણે અનુભવે તો પછી ઉપાસ્ય ઉપાસક જેવી સ્થિતિ કે જરૂરીઆત રહેતી નથી. આત્માપોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં આવી રહે છે ત્યારે આ જગતના સર્વજીવો સત્તાસ્વરૂપે પોતાના જેવા શુદ્ધ તેને ભાસે છે, અર્થાત્ મૂળ

સ્વરૂપમાં આવી પહોંચતાં પછી ઉપાસ્ય કે ઉપાસક જુદા રહેતા નથી. ઉપાસ્ય તેજ ઉપાસક બની રહે છે. આત્માની આ પરમ ઉત્કૃષ્ટ અથવા પૂર્ણ દશા છે.

## મનને શિખામણ.

**अंतःकरणा कर्णय स्वात्माधीशं विहाय मान्यरत्वं ।**
**ध्याने वस्त्व वतारय यतस्तदन्यच्च बंधकरं ॥ १७७ ॥**

હે અંતઃકરણ તું સાંભળ ! તારા આત્મારૂપ માલીકને મૂકીને અન્ય કોઈપણ વસ્તુને તું ધ્યાનને વિષે અવતારીશ નહીં—ધ્યાનમાં લાવીશ નહીં. કેમકે આત્માથી અન્ય સર્વ વસ્તુ કર્મબંધ કરનારી છે અર્થાત્ બંધમાં ફસાવનારી છે.

**ભાવાર્થ**—શરૂઆતમાં રૂપાતિત ધ્યાનમાં કોઈ કોઈ વખત અપૂર્વ આનંદ આવી જાય છે પાછા વિક્ષેપો ઘેરીલેછે. જેમ જેમ આત્મધ્યાનનું બળ વધતું જાય છે નિરાકાર ધ્યાન વૃદ્ધિ પામતું જાય છે તેમ તેમ વિક્ષેપોને હઠાવવાનું અપૂર્વ બળ પણ વધતું જાય છે. તથાપિ અનાદિ કાળના અભ્યાસને લઈ વિક્ષેપમાં ફસાઈ જનારા અંતઃકરણને બુદ્ધિ, શિખામણ આપે છે કે હે મન ! તું સાંભળ, મારી વાતપર લક્ષ આપ. જો. આ તારો માલીક આત્મા છે. તેને મૂકીને તું ત્હારા મનમાં બીજી વસ્તુને ઉતારીશ નહિં. ત્હારા હૃદયમાં તેથી અન્ય કોઇપણ વસ્તુને સ્થાન આપીશ નહીં. ત્હારા મનમાં કોઈપણ જાતના વિકલ્પોને પ્રવેશ કરવા દઈશ નહિં. કેમકે આ આત્માસિવાય બીજી કોઇપણ વસ્તુ એવી નથી કે તેમાં આશકિત રાખવાથી તે બંધન કરતા ન થતી હોય. શુભ કાર્યમાં આશકિત રાખવાથી પુન્ય બંધ થાય છે. અશુભ કાર્યમાં આશક્તિ પૂર્વક પ્રવૃત્તિ કરવાથી પાપ બંધ થાય છે. પુન્ય સુખ આપનાર હોવાથી સોનાની બેડી જેવું છે. પાપ દુઃખ આપનાર હોવાથી લોઢાની બેડી જેવું છે. સોના અને લોઢામાં તફાવત ઘણો છે છતાં બંધન તરીકેતો બન્ને સરખું કામ કરે છે. આશકિત છે ત્યાં બંધ છે. આથી મનને એમ સમજવવાનું છે કે હે મન ! આત્માસિવાય અન્યવસ્તુનું ધ્યાન—અન્ય વસ્તુના વિચારો આશક્તિથી—( સ્વરૂપના અજ્ઞાનથી ) બંધન કર્ત્તા થાય છે. માટે અંતઃકરણ તું જાગૃતથા; અને આ અભ્યાસમાંજ આત્મધ્યાનમાંજ લીનથા. તારા મનના મનત્વનો તેમાંજ લય કરીદે.

**स्वबोधा दपरं किंचिन्नस्वांते क्रीयते परम् ।**
**कुर्यात् कार्यवशात् किंचित् वाग्कायाभ्या मनादृतः ॥ १७८**

આત્મજ્ઞાન સિવાય બીજું કાંઇ પણ અંતઃકરણમાં દાખલ કરવું નહિં, કોઇ કારણસર કાંઇ કરવું પડે તો વચન અને કાયાવડે કરવું અને તે પણ આશકિત વિના કરવું.

**ભાવાર્થ**:—દેહાદિક સાધનના વ્યવહારૂપ કાર્ય કરવાની કે તેવાજ પરમાર્થિક કાર્ય કરવાની જરૂર પડે તો કેમ કરવું? તે માટે કહે છે કે આ ચાલુ કથન સાધના કરનાર નવિન અભ્યાસીને માટે છે તેણેતો આત્મજ્ઞાન–આત્મધ્યાન–આત્મ વિચાર સિવાય કાંઇ પણ કાર્ય કે વિચાર માટે અંતઃકરણમાં જગ્યા રાખવીજ નહિં. અહોનીશ તેનું શ્રવણ મનન અને તેવે આકારે પરિણમવાજ પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો. બીજા બધા કાર્યને હાલ તુરત આત્મબળ પ્રાપ્તિ થાય ત્યાં સુધી મુલતવી રાખવાં. છતાં જરૂરી પ્રસંગે તેમ કરવું પડે તો મનને તો તેમાં જોઇએ તેવું પરોવવુંજ નહિં. તેમાંતો પરમાત્માનેજ બિરાજમાન કરી રાખવા. બાકી વચન અને શરીર વડેજ કાર્ય કરવું. તેમાંપણ આશક્તિ રાખ્યા સિવાય પ્રવૃત્તિ કરવી. કર્યા સિવાય ચાલે તેમ નથી એટલે કરવું જોઇએ તેટલા ખાતરજ કરવું પણ આશક્તિ રાખી ન કરવું. આમ કરવાથી ચાલુ કાર્ય જલદી સિદ્ધ થશે.

## ધર્મ ધ્યાનનો ઉપસંહાર.

**एवं चतुर्विध ध्यानामृत मग्नं मुनेर्मनः ।**
**साक्षात्कृत जगत्तत्वं विधत्ते शुद्धिमात्मनः ॥ १७८ ॥**

આ પ્રમાણે ચાર પ્રકારના ધ્યાનરૂપ અમૃતમાં મગ્ન થયેલું મુનિનું મન, જગતના તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરીને આત્માની શુદ્ધિ કરે છે.

**ભાવાર્થ**:—પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતિત એમ આ ચાર પ્રકારના ધ્યાનમાં એ ધ્યાનરૂપ અમૃતમાં મુનિઓએ મનને મગ્ન કરી દેવું, અથવા આશકત કરી દેવું–લય પમાડી દેવું. તેનું પરિણામ એ આવશે કે જગતમાં તત્ત્વ શું છે? પ્રાપ્ત કરવા લાયક કે સારભૂત કયી વસ્તુ છે? તેનો નિશ્ચય આ ધ્યાનમાં મગ્ન થયેલું મન કરી આપશે. નિર્મળ થયેલું મન–પવિત્ર થયેલું મનજગત્ તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરી બતાવશે, કેમકે નિર્મળ થયેલા મનમાં આ સામર્થ્ય છે. મન મલિનતા પામી આ જીવને ચાર ગતિમાં રાખે છે. અજ્ઞાનમાં ડુબાવે છે, આત્મભાન ભૂલાવે છે. અકર્ત્તવ્ય ને કર્ત્તવ્ય મનાવી ધુંચવાડો ઉભો કરે છે. તેજ પવિત્ર–નિર્મળ થએલું મન આ જીવને ચાર ગતિના દરવાજા બંધ કરાવે છે, આત્મભાન કરાવે છે. અજ્ઞાન દુર કરાવે છે અને કર્ત્તવ્ય ને કર્ત્તવ્ય તરીકે સમજાવે છે. છેવટે આ નિર્મળ મન આત્માની શુદ્ધતા પ્રગટ કરે છે અને

શાશ્વત પદ આત્મ સ્વરૂપમાં સદાનો સમાગમ કરાવી આપે છે, સ્થીર સ્વરૂપસ્થ બનાવે છે. આથી એ નીર્ણય થયો કે નિર્મળ મનથી આત્મ પ્રવેશ સુગમ બને છે ધ્યાનથી નિર્મળતા આવે છે. આત્મમાં સદા શાંતિ છે.

અનુપ્રેક્ષા.

ध्यानो परतो पिमुनि र्विविधानित्यादि भाव चिंतनतः ।
योनुप्रेक्षां धत्तेऽति शश्वत् सोतुळोध्यानी ॥ १७९ ॥

ધ્યાન કરી રહ્યા પછીથી જે મુનિ વિવિધ પ્રકારની અનિત્ય આદિ ભાવનાનું ચિંતવન કરવા રૂપ અનુપ્રેક્ષાને (વિચારણાને) નિરંતર ધારણ કરે છે. ને મહાધ્યાની થઇ શકે છે.

ભાવાર્થઃ—ધ્યાન પુર્ણ થઇ રહ્યા પછી મુનિએ અનિત્ય અશરણાદિ ભાવનાઓની વિચારણા કરવાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. ભાવના એ રસાયણ જેવી ગુણ કર્ત્તા છે. ધ્યાનના અંગને પોષણ કર્ત્તા છે. તુટેલી ધ્યાનની સંતતિ–ધ્યાનના પ્રવાહને જોડી આપનારી છે. ધ્યાન પૂર્ણ થયા પછી એટલે જે કલાક કે બેચાર કલાકનો નિત્યનો ધ્યાનનો નિયમ ચાલુ રાખ્યો હોય તે પૂર્ણ થયા પછી નિરંતર થોડા વખત સુધી આ ભાવનાની વિચારણા કરવાથી અનુક્રમે મહાન્ ધ્યાનની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

તેજ બનાવે છે.

अनुप्रेक्षात्रधर्मस्य स्याद्यतो हि निबंधनं ।
चित्तं ततः स्थिरीकृत्य तासांरूपं निरूपय ॥ १८० ॥

આ સ્થાને અનુપ્રેક્ષા (ધ્યાન કરી રહ્યા પછી કરાતી ઉત્તમ વિચારણા) ધર્મધ્યાનનું મજબુત કારણ થાય છે. માટે ચિત્તને સ્થિર કરીને તે ભાવનાના સ્વરૂપનું પોતે પોતાને નિરૂપણ કરવું. (આ ભાવના સંબંધી વિશેષ હકીકત ગ્રંથની શરૂઆતમાં આવી ગઇ છે.)

શિષ્યને સિખામણ.

प्राणघात्यु पसर्गेपि धन्यै र्ध्यानं न चालितं ।
निर्बाधेष्वपि योगेषु सत्सु धत्सेन किं स्थिरं ॥ १८१ ॥

પ્રાણનો નાશ થાય એવા ઉપસર્ગના પ્રસંગમાં પણ ધન્ય પુરૂષોએ પોતાનું ધ્યાન ચલાયમાન કર્યું નથી તો આ વખતે તને તો કોઇપણ પ્રકારની બાધા ન થાય—પીડા ન થાય તેવો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયો છે છતાં તું મનને કેમ સ્થિર ધારણા કરી શકતો નથી. ?

ભાવાર્થ--ગુરૂનો શિષ્ય પ્રત્યે અથવા સુમતિનો મન પ્રત્યે આ ઉપદેશ છે કે ઘોર ઉપસર્ગોના પ્રસંગમાં અને તેમાં પણ પ્રાણનો નાશ થાય, આવા ભયંકર સ્થિતિના પ્રસંગમાં પણ મહાત્મા પુરૂષો જરાપણ ધ્યાનથી ચળાયમાન થયા નથી. તો અત્યારે તે સંબંધી જરાપણ તને દુઃખ કે પીડા થાય તેવો પ્રસંગ નથી. આવા અનુકુળ સંયોગો છતાં પણ તું મનને સ્થિર કેમ રાખી શકતો નથી અર્થાત્ અનુકુળ પ્રસંગ મળ્યો છે તો મનને સ્થિર કરી આગળ ચાલવા માંડ, થોડા વખતમાં શાશ્વત્ સુખની પ્રાપ્તિ રૂપ તારી મુસાફરી પૂર્ણ થશે અત્યારની થોડા વખતની મહેનત તને નિરંતરના સુખને માટે થશે. આમાયિક આશાઓમાં ફસાઇશ નહિં. ભાવી પરિણામની પણ દરકાર રાખ્યા સિવાય માથે ઉપાડેલા કામના બોજાનો પાર પામી શાંતિ મેળવ. અને તે સિવાય સર્વ કર્ત્તવ્યોને ગૌણ કરીદે.

**स्वाक्षार्थस्य रतिंचदोषं विहाय यत्किंचनवस्तुजातं ।**
**मनोघ सर्वभवतीहताद्धि १८२ ॥**

આ શ્લોક મૂળ પુસ્તકમાં તુટક છે,

**रम्य रामादि रूपादीन् कामार्थान पि चिंतयन् ।**
**रूद्ध स्वाक्षार्थ रागादिः शुभध्यानीह्यसावपि ॥ १८३ ॥**

સુંદર સ્ત્રી આદિના રૂપાદિરૂપ કામના વિષયોના ચિંતન કરવાથી પોતાની ઇંદ્રિયોના વિષયભૂત રાગાદિનો જેણે નિરોધ કર્યો છે તે પણ શુભ ધ્યાની કહેવાય છે.

**यद्यात्तानींद्रियाण्यंगिन त्वया तद्विषयान् विना ।**
**तानि तिष्ठंतिनो त्वंतत् निर्दोषान् विषयान् भज ॥ १८४ ॥**

હે શિષ્ય ! જો તેં ગ્રહણ કરેલી ઇંદ્રિયો તે તે વિષયોવિના રહી શકતિ ન હોય તો તું નિર્દોષ વિષયોનું સેવન કર.

**विना क्षाण्यत्रनो जीवो विनाजीवं न खाण्यपि ।**
**पंचाक्ष विषयैः पूत्यै विना सिद्धिर्नसाध्यते ॥ १८५ ॥**

ઇંદ્રિયો વિના આંહી જીવનથી અને જીવતિના ઇંદ્રિયો પણ ન હોય. પાંચ ઇંદ્રિયોના વિષયોની પવિત્રતા વિના ( વિષયોનીશાંતિ થયા વિના ) સિદ્ધિ સાધી શકાતી નથી.

**अंतःकरण निःसंगी बहिः संगीव चेष्टते ।**
**छायावत् निर्विकल्पो सौ कर्मणानोपलिप्यते ॥ १८६ ॥**

જે મનુષ્ય-જે યોગી-બહારથીસંગી-રાગીની માફક ચેષ્ટા કરે છે પણ તેનું અંતઃકરણ સંગવિનાનું રાગદ્વેષ વિનાનું છે. તે વૃક્ષની છાયાની માફક નિર્વિકલ્પ સ્થિતિવાળો-વિક્ષેપ વિનાની સ્થિતિવાળો-જ્ઞાની કર્મથી લેપાતો નથી. જેમ વૃક્ષની છાંયા કોઈ પણ પ્રકારના કચરા-ધુડ કે છાણુ વિગેરેથી લેપાતી નથી તેમ આ શક્ત રાખ્યા વિના પ્રવૃત્તિ કરનાર યોગી કર્મથી લેપાતો નથી.

**बहिसंसार देहाक्ष स्थित्यागत्या विनांगिनः ।**
**न किंचिच्चलतीति त्वं मत्वा ता ममनाभज ॥ १८७ ॥**

આ સંસાર વ્યવહારમાં દેહ ઇંદ્રિય આદિથી કરાતી જવા, આવવા બેસવા વગેરેની ક્રિયા કર્યા સિવાય જીવોને જરા પણ ચાલતું નથી, એમ માનીને હે જીવ ! આ દેહ ઇંદ્રિયો આદિની ક્રિયાને તું મન વિના કર. અર્થાત્ મનની આશક્તિ રાખ્યા વિના નિર્લેપ રહીને કર.

**आत्मन् सिद्धात्म क्मोऽहं यदास्यां भोस्तदा त्वया ।**
**न गंतव्य मितीच्छामि गंतव्यं चेत्तदैव वा ॥ १८८ ॥**

હે મન ! જ્યારે હું ધ્યાનાવસ્થામાં સિદ્ધાત્માની સાથે ( આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં ) એક રસ થાઉં ત્યાં સુધી તો મ્હારી પાસેથી જરા પણ દૂર ન જવું એમ હું ઇચ્છુંછું. છતાં જો ત્હારે બહાર જવું હોય તો જ્યારે હું આત્મામાં એક રસ થયો હોઉં ત્યારે ત્હારે જવું. આશય એવો છે કે આત્મ સ્વરૂપમાં લીન થયા પછી બીજે સ્થળે મન જઈ શકતું નથી. એટલે તેનું જવું કે ન જવું બન્ને સરખુ છે.

**इति ते ध्यान समिपे याचे मे मा भवन्तु व्याधिरूजः ।**
**अंते मरण समाधिः शुभगति र्भवतु परलोके ॥ १८९ ॥**

હે ધ્યાન ! આ પ્રમાણે ત્હારી પાસે યાચના કરૂંછું કે મને વ્યાધિ કે રાગ ન થાઓ, અને અંતે મરણ સમાધિ તથા પર લોકમાં સુખ પ્રાપ્ત થાઓ. કહેવાનો આશય એવો છે કે ધ્યાન કરવાવાળો તો સર્વ પ્રકારની વાસના-ઇચ્છા વિનાનોજ હોય છે પણ ધર્મ ધ્યાનનું ફળ એ થાય છે કે:સર્વથા કર્મનો ક્ષય ન થયો હોવાથી મોક્ષ થતું નથી. તથાપિ તે સાધકને વ્યાધિ કે રોગ થતો નથી, સમાધિ પૂર્વક મરણ થાય છે, અને

પરલોકમાં સારી ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. અનેઇચ્છા થતાં સર્વે અનુકૂળ સંયોગો ધર્મ ધ્યાનથી મળી આવે છે.

झाणोवरमे वि मुणी निच्च मणिच्चाइ चिंतणापरमो ।
होइ सुभावियचित्तो धम्मझ्झाणेण जो पुव्वि ॥ १ ॥

જે મુનિએ પોતાના અંતઃકરણને ધર્મ ધ્યાનના વખત પહેલાં સારી રીતે ધર્મ ધ્યાન વડે વાસિત કરેલું હોય છે, તે મુનિએ ધ્યાન પૂર્ણ થયા પછી પણ બાકીના બધા વખતમાં અનિત્યાદિ ભાવનાના ચિંતનમાં તત્પર રહેવું.

**ધર્મ ધ્યાનમાં કઇ અને કેટલી લેશ્યા હોય છે.**

पीता पद्मा च शुक्लाच लेश्यात्रय मितिस्मृतं ।
धर्मस्य क्रमशः शुद्धं कैश्चिच्छुक्लैव केवला ॥ १९० ॥

ધર્મ ધ્યાન કરવાવાળા મનુષ્યને અનુક્રમે શુદ્ધતાવાળી તેજો લેશ્યા, પદ્મ લેશ્યા અને શુક્લ લેશ્યા ( વિશુદ્ધ પરિણામ વિશેષ ) જ્ઞાની પુરુષોએ કહેલી છે. કોઇ આચાર્ય એમ કહે છે. ધર્મ ધ્યાનવાળા અધિકારીને એક શુકલ લેશ્યાજ હોય છે. અધિકારી અને અપેક્ષા પરત્વે બન્ને વાતો યોગ્ય છે.

કહ્યું છે કે,

हुंतिकम्म विसुद्धाओ लेसाओ पीय पम्ह सुक्काओ ।
धम्मझ्झाणो वगयस्स तिव्व मंदादि भेयाओ ॥ १ ॥

ધર્મ ધ્યાનને પ્રાપ્ત થયેલ યોગીને અનુક્રમે વિશુદ્ધતાવાળી તેજો લેશ્યા પદ્મ લેશ્યા અને શુકલલેશ્યા આ ત્રણે હોય છે. છતાં અધિકારી પરત્વે કોઇને તિવ્ર, કોઇને મધ્યમ તો કોઇને મંદ એમ અનેકભેદ વાળી વિશુદ્ધતા હોય છે.

**ધર્મધ્યાનની સ્થિતિ.**

धर्मध्यानस्य विज्ञेया स्थिति रांतर्मूहुर्त्तिकी ।
क्षायोपशमिको भावो लेश्या शुक्लैव केवला ॥ १९१ ॥

ધર્મ ધ્યાનની સ્થિતિ અંતર્ મૂહુર્ત પ્રમાણુની જાણવી, ધર્મધ્યાનમાં ક્ષાયોપશમિક ભાવ હોય છે અને શુકલ એકજ લેશ્યા હોય છે.

**ધર્મધ્યાનોનું લક્ષણ.**

अर्हदादिगुणीशानां नति भक्ति स्तुति स्मृति ।

धर्मानुष्टानं दानादि कुर्वन् धर्मीति लिंगतः ॥ १९२ ॥

અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય તથા મુનિયો ઇત્યાદિ ગુણવાન્ મહા પુરૂષોને નમસ્કાર કરવો, તેમની ભક્તિ કરવી, તેમની સ્તુતિ કરવી, તેમનુ સ્મરણ કરવું, ધર્મ અનુષ્ટાન કરવાં, દાન આપવું, શિયળાદિ વ્રતો પાળવાં, તપશ્ચરણ કરવું, ઉત્તમ ભાવના રાખવી. ઇત્યાદિ કર્તવ્યો કરનાર આવા ચિન્હથી ધર્મી છે. ધર્મ ધ્યાન કરનાર છે એમ જાણી શકાય.

કહ્યું છે કે,

जिण साहु गुण कित्तण पसंसणा दाण विणय संपन्नो ।
सुय सील संजमरओ धम्मझ्झाणी मुणेअव्वो ॥ १ ॥

જીનેશ્વર તથા સાધુના ગુણ બોલવા, નિરતિચાર સમ્યક્ દર્શનાદિ ધારણ કરવા, તેની પ્રશંસા કરવી, વિશેષ શ્લાઘા કરવી, ભક્તિપૂર્વક સ્તુતિ કરવી, અભ્યુતથ્થાનાદિ વિનય કરવો, અશનાદિ દાન આપવું, શ્રુતજ્ઞાન ભણવું, જાણવું, શિળવ્રતાદિ ધારવાં, પ્રાણાતિપાતાદિની વિરતિરૂપ સંયમમાં રક્ત થવું ઇત્યાદિ લક્ષણોથી આ ધર્મધ્યાની છે તેમ જાણી શકાય છે.

## ધર્મધ્યાનનું ફળ.

अस्मिन्नितांत वैराग्य व्यतिषंग तरंगिते ।
जायते देहिनां सौख्यं स्वसंवेद्य मतींद्रियं ॥ १९३ ॥
त्यक्तसंगा स्तनुंत्यक्त्वा धर्मध्यानेन योगिनः ।
ग्रैवेयकादि स्वर्गेषु भवंति त्रिदशोत्तमाः ॥ १९४ ॥

આ ચાર પ્રકારના ધર્મધ્યાનમાં અત્યંત વૈરાગ્ય રસના સંયોગથી તરંગીત થયેલા દેહધારીઓને પોતે અનુભવ કરી શકે તેવું અને ઇંદ્રિયોના વિષયોને પણ ઓળંગી ગયેલું મહાન્ સુખ અહીંજ પ્રાપ્ત થાય છે અને સર્વ સંગનો ત્યાગ કરનારા તેઓ ધર્મધ્યાનમાં—દેહનો ત્યાગ કરી પરલોકમાં ગ્રૈવેયક નામની દેવ ભૂમિમાં— આદિ શબ્દથી બીજાપણ સ્થળોમાં ઉત્તમ દેવપણે ઉત્પન્ન થાય છે. રૂપાતિતનામનો ધર્મધ્યાનમાં ગણવામાં આવેલો ચોથો ભેદ તેને શુકલ ધ્યાનમાં પણ ગણવામાં આવે છે. ધર્મધ્યાનની ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ અને શુકલ ધ્યાનની શરૂઆત એવી રીતે રૂપાતિત ધ્યાનને ગણી શકાય તેમ છે. શુકલધ્યાનનું ફળ મોક્ષ છે.

કહ્યું છે કે,

हुंति सुभासव संवर विणिज्जरामरसुहाइं विऊलाइं ।
झाणवरस्स फलाइं सुहाणुबंधीणि धम्मस्स ॥ १ ॥

ધર્મધ્યાન કરવાથી શુભ આશ્રરૂપ પુન્ય બંધાય છે. આવતાકર્મને રોકવારૂપ સંવર થાય છે અને પૂર્વ કર્મના નાશ રૂપ નિર્જરા પ્રાપ્ત થાય છે. તથા વિસ્તારવાળાં દેવોનાં સુખ મળે છે. આ સર્વ સુખના કારણરૂપ ઉત્તમ ધર્મધ્યાનનાં ફળો છે.

---

## શુકલધ્યાન.

## પ્રકરણ નવમું. ૯.

शुक्लं चतुर्विधं ध्यानं तत्राद्ये द्वे च शुक्लके ।
छद्मस्थ योगिनां ज्ञेये द्वे चांत्ये सर्ववेदिनां ॥ १९८ ॥

શુકલધ્યાન ચાર પ્રકારે છે. તેમાં આદિનાં બે શુકલધ્યાનના ભેદો છદ્મસ્થ યોગિઓને હોય છે. પાછલનાં બે સર્વજ્ઞોને હોય છે.

### આલંબનાદિ વિભાગ.

श्रुतज्ञानार्थ संबंधात् श्रुतालंबन पूर्वके ।
पूर्वेपरे जिनेंद्रस्य निःशेषालंबनच्युतेः ॥ १९९ ॥

શ્રુતજ્ઞાનથી બોધિત થતા અર્થ (પદાર્થ) નો આ શુકલ ધ્યાનમાં મન સાથે સંબંધ થતો હોવાથી શ્રુતજ્ઞાનના આલંબનવાળા શુકલધ્યાનના પહેલા બે ભેદો હોય છે. અર્થાત્ શુકલધ્યાનના પહેલા બે ભેદોમાં શ્રુતજ્ઞાનનું આલંબન હોય છે, અને પાછલના શુકલધ્યાનના બે ભેદો કોઈપણ જાતના આલંબન વિનાના છે તેના અધિકારી જીનેશ્વરો કેવલજ્ઞાનીઓ હોયછે.

### શુકલધ્યાન-આલંબનદ્વાર. ૧

ક્રોધ, માન, માયા, અને લોભના ત્યાગ કરવારૂપ ક્ષમા, નમ્રતા, સરલતા, અને સંતોષ આચાર શુકલ ધ્યાનનાં આલંબનો છે. અપરાધીઓના અપરાધના બદલા તરિકે તેના ઉપર ક્ષમા વરસાવવી, ચંદનને બાળવાથી બાળનારને ચંદન તરફથી સુવાસ-સુગંધ મળે છે તેવીજ રીતે અપરાધીને પણ અપરાધના બદલામાં ઉપકાર કરવો. આટલી પ્રબળ ક્ષમા લાવવી જોઇએ. સર્વજીવોને સત્તાએ શુદ્ધ સ્વરૂપ જોવાની ટેવપાડવાથી આવી શુકલધ્યાનના આલંબન ભૂત ક્ષમા આવી શકે છે.

દુનિયાના સર્વ જીવો, વિચારવાનને કાંઇને કાંઇ બોધ આપે છે.

આ દુનિયાંએ બોધ મેળવવા માટે સજીવન પાઠશાલા છે. અથવા વિ-ચારશક્તિ પ્રગટ થયેલાજીવોને માટે તે એક જીવતા ગુરૂની ગરજ સારે છે. દુનિયાને ગુરૂતુલ્યમાની પોતે શિષ્યરૂપે રહેવાથી, અને દરેક પ્રસંગે કુદરતમાં થતા ફેરફારો ઉપરથી શિક્ષણ લેવાની ટેવ પાડવાથી અખુટ જ્ઞાન ભંડાર કુદરતના છુપાભેદોમાંથી મળી શકે છે. એકપણ એવો પદાર્થ નહિં હોય કે જે વિચારવાનને છુંપું શિક્ષણ આપતો ન હોય. સત્તામાં રહેલા શુદ્ધ સ્વરૂપને ઉદ્દેશીને સર્વ જીવોને પરમાત્મા તુલ્ય માની, પોતામાં દાસ ભાવ રાખી-આંતરૂવર્ત્તન ગુણગ્રાહકતાનું રાખવાથી અભિમાનની વૃત્તિનો સહેલાઇથી નાશ સાધી શકાય છે. આ સ્થળે એટલું યાદ રા-ખવાનું છે કે વ્યવહારતો જે જાતના વર્ત્તનથી-કે બોલવાથી ચાલતો હોય તેવોજ રાખવોપણ આંતરૂ ગુપ્ત વર્ત્તનથી સામાને પરમાત્માતુલ્ય સમજી તેના તરફ કરાતી અભિમાન વૃત્તિને, પોતામાં ગુપ્ત રીતે-સામાને ખબર ન પડે તેવી રીતે-દાસભાવની વૃત્તિ રાખીને તોડી નાખવી. અભિમાન તોડવા માટે આ પ્રયોગ ઘણો અકસીર જણાયો છે.

ગમે તેવા ગુપ્ત સ્થળે કાર્ય કરો. કોઇને ખબર ન પડવા દ્યો એવી રીતે છાનું કામ કરો. પણ તેનાં ફળો ઉદય આવ્યા વિના રહેવાનાંજ નથી. જેટલું છાનું કે ગુપ્ત કરાય છે તેટલુંજ તે કાર્ય વધારે ફળેતો મેળવનાર કે પ્રગટતામાં વહેલું બાહાર આવનાર થાય છે. જ્યાં નિયમસર મર્યાદા પૂર્વક કાર્યક્રમ ચાલે છે. કોઇનાપણ પક્ષપાત વિના યોગ્ય બદલો કર્માનુસાર મળે છે ત્યાં માયા, પ્રપંચ કપટને અવકાશજ કયાં છે ? મ-નુષ્યો એમ જાણતા હોય છે કે અમુક કાર્ય છાનું કરી અમે બીજાને ઠગીએ છીએ પણ તેઓની માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે તેમાં તેઓપે તેજ ઠગાય છે, કુદરત આ રીતે નહિં તો બીજીરીતે, આ હાથે નહિં તો પેલા હાથે, આજ નહિં તો કાલે, પણ તેનાં માઠાં ફળો રૂપ બદલો આપ્યા વિના રહેતીજ નથી, જો આમજ છે તો સરલ જીવન શા માટે નબનાવવું ? જેવા છીએ તેવા શા માટે ન દેખાવું ? સર્વજીવોને પરમાત્મ તુલ્ય આંતરૂ દૃષ્ટિથી લેખવામાં આવેતો પછી આ માયા કપટને રહેવાનું સ્થાનજ આ માનસીક દુનિયાંમાં નથા. એ નાનો અને હું ( પોતાને ) મોટો આ વિષમદૃષ્ટિ થાય છે ત્યારેજ આ કપટનો પ્રયોગ પ્રયોજાય છે. આત્મદૃષ્ટિથી સર્વને સરખા-અથવા સત્તાગત પરમાત્મદૃષ્ટિથી અન્યને મોટા જોવા. અને વ્યવહાર દૃષ્ટિથી પોતાને નાનો જોવો, આવી માયાને જીતવા માટે માયા કરાયતો આ માયા કષાય સહેલાઇથી જીતી શકાય છે. જ્યાં આ દેહ

અને શુભાશુભ કર્મ એ સર્વનો ત્યાગ કરવાનો છે ત્યાં લાભને અવકાશજ ક્યાં છે ? જ્યાંસુધી કોઇપણ પુદ્દગલીક પદાર્થ ઉપર મોહકે મમત્વ છે, તેને મેળવવાની ઇચ્છા થાય છે ત્યાંસુધી તે તેટલોજ આત્મસ્વરૂપથી દૂર છે. જેનાઉપર તમને પ્રીતિ હોય તેનેજ તમે નિમંત્રણ કરો. પણ બીજા ઉપર પ્રીતિરાખી બીજાને નિમંત્રણા કરશો તો આત્મા જરૂર તેટલોજ તમારાથી વેગળો રહેશે. મતલબકે તેટલુંજ આંતરૂ કે આવરણ તમારા શુદ્ધ સ્વરૂપની આડે બન્યું રહેશે.

દેહના નિર્વાહ માટે તો પ્રારબ્ધ પ્રમાણે આવી મળશેજ, જાગૃતિ પૂર્વક તેટલો પ્રયત્ન કરાય તો તે કાંઇ વિઘ્ન રૂપ થવાનો નથી. પણ ઉલટો મદદગાર થશે. દેહની મદદથી તો કાર્ય સિદ્ધ કરવાનું છે, વિશેષ એટલો છે કે આત્મભાન ભૂલી તેમાં આશક્ત ન થવાય તે માટે સાવચેત રહેવાની પૂર્ણ જરૂરીયાત છે અને જે પ્રારબ્ધ યેાગે આવી મળે તેમાં સંતોષ માનવાનો છે. અમુકજ જોઇએ અને અમુક ન જોઇએ એમ ન થવું જોઇએ, કેમકે તે પણ મમત્વ છે. ભાન ભૂલાવનાર એક જાતનો આગ્રહ છે, પ્રારબ્ધ કર્મમાંથી શરીરને જે પુદ્દગલોની જરૂરીયાત હોય છે તે આવી મળે છે. તે માટે હર્ષ, શોક કરાયજ નહિં. અને તેમ કરાય તો આત્મભાન ભૂલવાનો પ્રસંગ આવે છે. પુદ્દગલિક વસ્તુ પોતાને જરૂરીયાતની હોય તેનાથી અધિક તમારી પાસે હોય તો તે, જરૂરીયાત વાળા બીજાને આપી દેવી. પણ મમત્વ ભાવથી સંચય ન કરવો. આવીજ રીતે તમારી પાસે અધિક જ્ઞાન હોય, તો તેપણ યેાગ્ય અધિકારીને આપવું. તમે અન્ય પાસેથી લીધું છે, તમને બાહારથી મળ્યું છે તે તમે અન્યને આપી દેશો તોજ તમને શાંતિ થશે. નહિં આપો તો અભિમાન વધશે અને નવું મળતું અટકશે. અન્યને આપ્યા પછી તેનું અભિમાન થતું નથી કારણકે તે એમ માને છે કે હવે તે મારા એકલા પાસે નથી અન્ય પાસે પણ તે જ્ઞાન છે. નહિંતર જ્ઞાનનું પણ અભિમાન થાય છે કે હુંજ જ્ઞાની છું. “અને આ જ્ઞાન બીજા કોઇ પાસે નથી. માટે યેાગ્ય લેનાર મળી આવે તો આપવાને પણ ચુકવું નહિં. અવસર ચુકયા તો પછી પણ આપવું તો પડશે, પણ તે બીન અધિકારી આગળ ઠલવાશે. તે લઇ શકશે નહિં અથવા સદ્દઉપયેાગ ભાગ્યેજ થશે. માટે અન્યને આપવું તેમાંજ સંતોષ માની યેાગ્ય અધિકારી આગળ પોતાનો ખજાનો ખાલી કરવો વ્યવહારમાં પણ આવા પ્રસંગો બનતા નજરે દેખાય છે કે એક મનુષ્ય પોતાની મીલકતનો યેાગ્ય સ્થળે પોતાને હાથે સદ્દઉપયેાગ કરતો નથી, અંતે તે મીલકત આંહી

મુકી જાય છે. એટલે તે કોઇના હાથમાં તેા જાય છેજ. પણ તે લાયક મનુષ્ય હોય તેા તેનેા સદ્ ઉપયેાગ કરે છે નહિ તર અસદ્ ઉપયેાગ તેા થાય છેજ, માટે લેાભ ન કરતાં યેાગ્ય અધિકારી આગળ જ્ઞાનનેા સદ્ ઉપયેાગ કરવેા.

આ શુક્લ ધ્યાનનાં ચાર આલંબનેા છે. ક્રોધ, માન, માયા, લેાભ એનેા ઘણીજ બારીકાઇથી વિચાર કરી, સૂક્ષ્મમાં સુક્ષ્મ પણ તે ક્રોધા‍દિનેા ત્યાગ કરવેા. તેનેા જરાપણ વિશ્વાસ ન કરવેા. કારણુ તે અગ્નિના તણુખા જેવા છે. એક જરા જેટલા પણુ અગ્નિના તણુખાની–કણીયાની ઉપેક્ષા કરી હેાય તેા હજારેા ઘરેાનાં ઘરેા બાળીને ભસ્મ કરી નાંખે છે. તેમ સૂક્ષ્મ પણુ આ ક્રોધ લેાભાદિનેા ઉદય ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામી આત્માના અનંતગુણેાને બાળી નાંખે છે. અર્થાત્ તેના ઉપર આવરણુ લાવી તેને દબાવી દે છે.

ક્રોધાદિના ઉદયને રેાકવા. તેના પરિણામેાનેા વિચાર કરી વિવેકજ્ઞાન દ્વારા તેઓને નિષ્ફળ કરવા–વિખેરી નાખવા. આત્માના શુદ્ધ સ્વભાવનેા આરિસેા સન્મુખરાખી, આ આત્માના ગુણેા છે કે અજ્ઞાન દશાવાળી વિભાવ દશાના ગુણેા છે તેનેા નિર્ણય કરી, વિભાવ દશાવાળા, આત્માને આવરણુ કરનારા તે ક્રોધાદિનેા ત્યાગ કરવેા. ક્ષમા, નમ્રતા, સરલતા, અને સંતેાષથી ક્રોધ, માન, માયા, લેાભનેા પરાજય કરી શકાય છે. આ ક્ષમાદિવાળી પરિણુતિ કર્મક્ષયમાં પ્રધાન હેતુ છે. અકષાયવાળી પરિણુતિજ ઉત્તમ ચારિત્ર છે. એ હેાયતેાજ ચારિત્ર હેાય છે. ક્ષમાદિ ગુણેાજ ચારિત્રનું જીવન છે. તે જો ચાલ્યાગયા હેાય તેા ચારિત્ર, જીવવિનાનું કલેવર–મડદુંજ છે, આ ક્ષમાદિના આલંબન દ્વારા સુક્ષ્મ ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરાય છે અને શુક્લ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે.

આ ક્રોધાદિ કષાયને જીતવા માટે સર્વત્ર સત્તાગત શુદ્ધ આત્મ દૃષ્ટિ રાખવી વિગેરે જે કાંઇ કહેવામાં આવ્યું છે તે એક સાધન છે. શત્રુને મારવાનું હથીયાર છે. કયા મનુષ્યે કયું હથીયાર વાપરવું ? એ કાંઈ ચેાકશ નિર્ણયથી કહી શકાય નહિં. બધા મનુષ્યેા કે અધિકારીઓએ એકસરખી જાતનાંજ હથીયાર કે સાધનેા વાપરવાં એવેા પ્રતિબંધ કેાઇ પણુ જ્ઞાનીએ કર્યોજ નથી. કર્મ ક્ષય કરી, નિર્વાણુ–મેાક્ષ પ્રાપ્ત કરવાના અસંખ્યાત માર્ગો છે. એમ જ્ઞાની પુરૂષેાએ પેાતાના જ્ઞાનમાં દીઠું છે. તેથી અમુકજ માર્ગ લેવાથી મેાક્ષ થાય અને બીજે રસ્તે નજથાય એમ કહેવું તે મિથ્યા છે. ભ્રમણા છે. પણ એટલુંજ ધ્યાન આપવાનું

છે કે ગમે તે પ્રયેાગથી સાધનથી-વિચારથી-આલંબનથી-કે પ્રવૃત્તિથી કર્મનેા ક્ષય થાય છે કે નહિં ? કર્મ શત્રુમરે છેકે કેમ ? તે જોવાનું છે. અને જો તે સાધનથી કર્મ ઓછાં થતાં હેાય, પરમશાંતિ અનુભવાતી હેાય તેા તે સાધન તેને પેાતાને માટે ઉપયેાગી છે એમ માનવું. પણ આજ સાધન બધાને ઉપયેાગી છે. બધાએ આ પ્રમાણેજ કરવું. એવેા આગ્રહ ન કરવેા. કારણ દરેકનાં કર્મ એક સરખાં નથી હેાતાં. દરેકની પ્રકૃતિ એક સરખી હેાતી નથી. દરેકનેા રાગ એક સરખેા નથી હેાતેા માટે ઔષધ-દવા-પણ દરેકને જુદી જુદીજ હેાય છે.

## શુકૂલ ધ્યાનનું ક્રમ દ્વાર-બીજું.

મનનેા વિષય ત્રણ લેાક છે. ઉર્ધ્વ લેાક, અધેા લેાક અને તિર્છા-લેાક, એ ત્રણ લેાકની અંદર રહેલા પદાર્થો તે સર્વનું આલંબન-અવલં-બન કરીને મન જીવે છે. અર્થાત્ ત્રણ જગત્‌ના તમામ પદાર્થો એ મનનેા ખેારાક છે. અમર આત્માનેા આશ્રય અને અખુટ ખેારાકનું પેાષણ આબે આલંબનેાથી મન, જીવને વિવિધ પ્રકારની આકૃતિએા ધારણ કરા-વી ત્રણજગતમાં અનેક સ્થાને ફેરવે છે.

આ વિસ્તારવાળા મનના વિષયનેા; અનુક્રમે દરેક વસ્તુનેા ત્યાગ કરાવીને અર્થાત્ મનથી તે તે પદાર્થોનું ચિંતન નહિં કરવા રૂપે મનને સંક્ષેપીને-સંકેાચીને અનુક્રમે એક પરમાણું ઉપર લાવી મૂકવું. ત્યાર પછી પણ પ્રયત્ન વિશેષથી મનને પરમાણું ઉપરથી પણ દૂર કરી અંતઃ કરણ વિનાની સ્થીતી પ્રાપ્ત કરવી. શુક્લધ્યાનના પહેલા બે પાયામાં મનની આવી સ્થીતિ કરી શકાય છે.

આંહી કેાઇ શંકા કરે તેમ છે કે, ત્રણ ભુવનમાં ફરનાર-વ્યાપ્ત થ-નાર મનને સંક્ષેપીને ધ્યાન કરનાર એક અણુ ઉપર તેને કેવી રીતે લાવી શકે? અથવા કેવલજ્ઞાની તે અણુ ઉપરથીપણ મનને હઠાવીને અંતઃકરણ વિનાની સ્થીતિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરીશકે ?

સમાધાન આ પ્રમાણે છે કે, આખા શરીરમાં ઝેર વ્યાપ્ત થઇ ગયું હેાય છે તેા પણ મંત્રના બલવડે તે ઝેરના અણુએાને રેાકીને, પાછાં ખેંચીને ડંખ ઉપર લાવી શકાય છે. અને વિશેષ મંત્ર પદેાવડે ડંખમાંથી પણ ઝેર દૂર કરી શકાય છે, તેમ ત્રણ ભુવનરૂપ શરીરના અવલંબન વાળું મન તે જન્મ મરણાનું કારણ હેાવાથી ઝેર તુલ્ય છે. તે વિષને જીનવચન રૂપધ્યાનના સામર્થ્યવાળા મંત્ર બળથી પરમાણુઉપર રેાકી શકાય

છે અને આત્માની અનંતશક્તિ—અચિંત્ય શક્તિ—હોવાથી પ્રયત્ન વડે તે પરમાણુ ઉપરથી પણ દૂર કરી આત્મસ્વરૂપે થઇ રહેવાય છે.

અથવા જેમ બળતા લાકડાના ડગલામાંથી લાકડાં કાઢી લેતાં અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને જે લાકડાં બળતાં હતાં તે અગ્નિ, હવે બાળવા લાયક પદાર્થજ ન હોવાથી અનુક્રમે બુઝાઇ જાય છે. આજ દૃષ્ટાંતે મન એજ દુ:ખરૂપ દાહનું કારણ હોવાથી અગ્નિ, વિષયરૂપ લાકડા વિનાનો થતાં—રહેતાં—થોડા વિષયરૂપ પરમાણુ ઉપર આવી રહે છે, અને તેટલો પણ વિષય લઇ લેવાથી મન અગ્નિ શાંત થઇ જાય છે.

અથવા પાણીની ભરેલી ટાંકી કે, ઘડામાંથી પાણી ધીમેધીમે ઓછું થતું ચાલે છે. અથવા તપાવેલા લોઢાના વાસણમાં રહેલું પાણી ધીમેધીમે ઓછું થતું જાય છે તેમજ અપ્રમાદ અથવા આત્મજાગૃતિરૂપ અગ્નિથી તપેલું, જીવરૂપ વાસણમાં—વાસણના આધારે રહેલું—યોગીઓના મનરૂપ પાણી અનુક્રમે શોષાઇ—સુકાઇને નાશ પામે છે. આવી રીતે યોગીઓ મનો યોગને સર્વથા રોકે છે. શાંત કરે છે. તેજ પ્રમાણે વચનયોગ અને કાયયોગને પણ જ્ઞાનીઓ રોકે છે.

યોગોનું સ્વરૂપ આ પ્રમાણે છે.

ઉદારિકાદિ શરીરની સાથે મળેલી આત્માની વીર્ય પરિણતિ—શક્તિ વિશેષ તે કાયયોગ છે. તેમજ ઉદારિક, વૈક્રિય, અહારક, શરીરના વ્યાપારવડે બહારથી ખેંચેલા વચન વર્ગણાના દ્રવ્યના સમુહની મદદથી ચાલતો જીવનનો વ્યાપાર તે વાક્‌યોગ છે.

તથા ઉદારિકાદિ શરીરના વ્યાપાર—ક્રિયાવડે—ખેંચેલાં—આહારથી આકર્ષેલાં મનો વર્ગણાને યોગ્ય દ્રવ્યની મદદથી ચાલતો જીવનનો વ્યાપાર તે મનોયોગ છે. આ સર્વનો જ્ઞાન પૂર્વક નિરોધકરનાર અંતર્ મુહૂર્તમાં નિર્વાણપદ પામે છે. આ ક્રમદ્વાર બતાવ્યું.

ધ્યાનદ્વાર,

શુક્લધ્યાન.

सवितर्कं सविचारं पृथक्त्वंच कीर्त्तितं
शुक्लमाद्यं द्वितीयंचा विपर्यस्तमत:परं. १९७

પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર પહેલું શુક્લધ્યાન કહેલું છે. અને બીજું એકત્વવિતર્ક અવિચાર તેનાથી વિપરીત છે.

શુક્લ એટલે શુદ્ધ—નિર્મલ, વિભાવ આલંબન વિના, તન્મય રૂપે

આત્મસ્વરૂપનો વિચાર તે શુક્લધ્યાન કહેવાય છે. આત્મસ્વરૂપને વિષે ર-મણુતા કરનાર આ ધ્યાન કરી શકે છે. જેવો સિદ્ધનો સ્વભાવ છે તેવો સાધકનો સ્વભાવ થતાં આ શુક્લધ્યાન સિદ્ધ થાય છે.

તે શુક્લધ્યાનના ચાર ભેદ છે. પૃથક્ત્વવિતર્ક સપ્રવિચાર. ૧ એકત્વ વિતર્ક અપ્રવિચાર, ૨ સુક્ષ્મક્રિયા અપ્રતિપાતિ. ૩ ઉચ્છિન્નક્રિયા અનિવૃત્તિ.૪

પૃથક્ત્વ--ભિન્ન--ભિન્ન--જુદી વહેંચણુ કરી નાખવી- જીવથી અ-જીવને જુદો પાડવો. વિભાવથી સ્વભાવ જુદો પાડવો. આત્મદ્રવ્ય અને તેના પર્યાયો તેનો પૃથક્ વિચાર કરવો, પર્યાયને ગુણુથી જુદો કરવો. ગુણુને પર્યાયથી જુદો કરવો. ગુણુ પર્યાયને દ્રવ્યથી જુદા કરવા, સ્વધર્મથી ધર્માંતરનો ભેદ કરવો તેને પૃથક્ત્વ કહે છે.

વિતર્ક--એટલે શ્રુતજ્ઞાનાદિ ઉપયોગ. તે વડે નાના પ્રકારના સાત નયદ્વારા આત્માનો વિચાર કરવો. વિચાર રૂપ શ્રુતજ્ઞાન ચિંતવવું. દ્રવ્યાર્થિક નય દ્વારા આત્મસ્વરૂપનો ઇહાપોહ કરવો. સાતે નયે ભિન્ન ભિન્ન આત્મ સ્વરૂપ વિચારવુ. વિચાર દ્વારા તે તે નયની ભૂમિકાનો અનુભવ કરવો.

સપ્રવિચાર--વિચાર એટલે અર્થ, વ્યંજન અને યોગમાં સંક્રમ-પ્રવેશ કરવો. અર્થ એટલે દ્રવ્ય. વ્યંજન એટલે શબ્દ અને યોગ એટલે મન, વચન, કાયા એ ભેદવાળું ધ્યાન તે સવિચાર ધ્યાન.

જેમકે આત્મા એ અર્થ-દ્રવ્ય છે. આત્મા દ્રવ્યના વાચક અક્ષરોતે વ્યંજનો છે. અને જેનાવડે, જેમાં ઉચ્ચારણુ કરાય કે ચિંતન કરાય છે તે મન વચનાદિ યોગ છે. અથવા હું શુદ્ધ આત્માછું આ અક્ષરો. તે અ-ક્ષરો જેના વડે ચિંતવાયા બોલાયા કે આકર્ષાયા તે મનાદિ યોગો. અને તે શબ્દનો વાચક અર્થ-વસ્તુ-આત્મા ઇત્યાદિનો ભિન્ન ભિન્ન વિચાર કરવો. અથવા ગુણુપર્યાય વિનાના છ મૂળદ્રવ્યો તેમાં આત્મ દ્રવ્ય ગણાયું છે તેમાંથી આત્મદ્રવ્યને ભિન્ન કરી-પર પાંચદ્રવ્યને અપ્રવિચાર જાણી દૂર કરવાં-તે સવિકલ્પ. અર્થાત્ આત્મ ઉપયોગે પરિણુમવું.અથવા ગાય એ દ્રવ્ય પ્રાણી. ગાયવાચક શબ્દો. અને ગાયનુંજ્ઞાન. ગાય એ શબ્દ સ્મૃતિમાં આવતાંજ. ગાય દ્રવ્ય. ગાયવાચક શબ્દ અને ગાયનુંજ્ઞાન. એ જેમ થઇ આવે છે તેમ આત્મદ્રવ્ય. આત્માવાચક શબ્દો. અને આત્માકાર પરિ-ણુમવા રૂપ આત્માનુંજ્ઞાન. એ ત્રણેનો વિચાર કરવો. દ્રવ્યમાં સ્થિરતા કરી વ્યંજનમાં પ્રવેશ કરવો. વ્યંજનમાંથી દ્રવ્યમાં આવવું. અથવા મ-નોયોગથી કાયયોગમાં, કાયયોગથી વચનયોગમાં, વચનયોગથી મનોયોગમાં-એમ દ્રવ્ય, શબ્દ- અને યોગોમાં સંક્રમણુ કરવું. જુદીજુદી રીતે પરીણુ-મવું વિચરવું. એ શુક્લ ધ્યાનનો પહેલો પાયો-ભેદ છે.

## શુક્લ ધ્યાન બીજો ભેદ.
## એકત્ત્વ વિતર્ક અપ્રવિચાર.

એકત્ત્વ. પાંચ ધર્માસ્તિ કાયાદિ તેના ગુણ પર્યાય વિગેરેનો વિચાર ન કરવો. અનંતજીવો છે તેનો પણ વિચાર ન કરવો. આત્માના જ્ઞાન દર્શન ચારિત્રાદિ ગુણો તેનો પણ જુદો વિચાર ન કરવો પણ તે સર્વનો સમાવેશ—એકતા—કરતા જવું. જેમકે અનેક દ્રવ્યોની વિશેષ જાતિને સામાન્ય એક દ્રવ્યમાં સમાવવી. આત્માના અનંતગુણોનો એક આત્મામાં સમાવેશ કરવો. અનંત આત્માઓનો એક સત્તા સામાન્ય આત્મામાં સમાવેશ કરવો. અને અનેક દ્રવ્યની સામાન્ય જાતિઓનો એક મહાસત્તા સામાન્યમાં સમાવેશ કરવો.

અથવા પર્યાયનો ગુણ વિષે સમાવેશ કરવો. ગુણનો પર્યાય વિષે અને ગુણ પર્યાયનો દ્રવ્ય વિષે સમાવેશ કરવો. ગુણ પર્યાયોની વિવિધતા હુંજ છું. તે આત્માના ગુણ, પર્યાયો મારાથી ભિન્ન નથી. જે શુદ્ધ આત્મા સિદ્ધ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે તેજ મારૂં સ્વરૂપ છે. એમ કરી બન્નેની એકતા સાધવી. અથવા મહાસત્તા સામાન્યની અપેક્ષાએ એક સત્ છે. અને તે હુ છું. આ ધ્યાન એકત્વપણે, સ્વરૂપતન્મય પણે કરવું.

વિતર્ક એટલે શ્રુત જ્ઞાનના અવલંબન પણે સર્વનો મહાસત્તા સામાન્યમાં સમાવેશ કરવો.

અપ્રવિચાર. વિકલ્પ રહિત— સમયાંતરવાળા દર્શન, જ્ઞાન જેટલુંપણ અંતર્—કે વિકલ્પ ન કરતાં એકરસ—નિર્વિકલ્પ—સ્થીતિનો અનુભવ કરવો. દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર એ ત્રણેને પણ એકજ આત્મામાં સમાવેશ કરી દઇ સ્વરૂપ સ્થીરતામાંજ વિશ્રાંતિ લેવી. આ ધ્યાનમાં ત્રણે યોગો વિશુદ્ધ હોય, વિચાર પણ ઘણોજ મંદહોય, મનનું ચંચળ પણું ન હોય પણ પ્રબળ સ્થિરતા હોય, પવન વિનાના સ્થાનમાં રહેલ દીપક કે સમુદ્રની માફક સ્થીરતા હોય. આંહી વિચાર છે પણ તે સુક્ષ્મ છે; તથા અનંત વિચારોનો સમાવેશ એકમાં કરાતો હોય તેવો નહિં જેવો વિચાર હોય.

અવધિ તથા મનઃપર્યવ જ્ઞાનનો ઉપયોગ છે તે પરાનુયાયિ છે. કેમકે તેનો વિષય રૂપિ દ્રવ્યનો છે પણ આ ધ્યાન તો આત્માનુયાયિ છે. વિષય અરૂપિ આત્મ દ્રવ્ય છે. આ ધ્યાનથી નિર્મલ કેવળ જ્ઞાન થાય. આ ધ્યાન સ્થીર પરિણામી છે. તેમાં મન સંકલ્પ વિકલ્પ વિનાનું હોય છે. આ ધ્યાન અત્યારે ભલે ન હોય પણ તેની ઉમેદવારી પ્રેક્ટીશ કરવામાં કાંઇ અડચણ નથી

આ શુક્લધ્યાન પૂર્વગત શ્રુત વાળાનેજ હોય છે તેવો કાંઇ નિય-

મનથી. શ્રીમાન્ મારૂદેવાજી માતા, માસતુષ અને ગૈાતમ સ્વામીએ પ્રતિબેાધેલા પન્નરસેા તાપસેા ઇત્યાદિને પૂર્વનેાશું પણ તેના નામની પણ ખબર ન હતી છતાં કેવલજ્ઞાન પામેલા છે. એટલે ખાશ પૂર્વનાં જ્ઞાનવાળાનેજ શુક્લ ધ્યાન હેાય તેવેા કાંઇ આગ્રહ કરવા જેવું નથી. કેવળ આત્માની શુદ્ધ શ્રદ્ધા, આત્મલાગણી, આત્મધ્યાન. ઇત્યાદિની મુખ્ય જરૂર છે. વિષય કષાયેા શાંત થવા જોઇએ. સમભાવ આવવેા જોઇએ અને સ્વરૂપ સ્થીરતા જાણતાં કે અજાણતાં પણ થવી જોઇએ.

## પરમ સમાધિ.

### ત્રીજું, ચેાથું શુક્લ ધ્યાન.

**सूक्ष्म क्रिया प्रतीपाति तृतीयं सर्ववेदिनां**
**समुच्छिन्नक्रियं ध्यानं तुर्यमार्यैः प्रवोदितं. १९८**

સુક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતીપાતિ ત્રીજું ધ્યાન તે સર્વજ્ઞને હેાય છે. અને આર્યપુરૂષેાએ ચેાથું ધ્યાન ક્રિયારહિત કહેલું છે.

**ભાવાર્થ**—મેાક્ષ જવાના નજીકના સમયે કેવલી–સર્વજ્ઞને આ ધ્યાન હેાય છે. પ્રથમ તેઓ મનેાયેાગ અને વચન યેાગને રેાકે છે, અને અરધેા કાયાનેા યેાગ રેાકતાં સુક્ષ્મક્રિયા અનિવૃત્તિ નામનું ત્રીજું શુક્લ ધ્યાન હેાય છે, આ પ્રસંગે સુક્ષ્મ ક્રિયા અને પ્રવર્ધમાન પરિણામ એ બન્નેથી પાછા નહિં હઠવારૂપ સ્થિતિ હેાય છે. ઉશ્વાસ નિશ્વાશ રૂપ શરીરની ક્રિયા તદ્દન સુક્ષ્મ હેાય છે અને તે સ્થિતિથી તે પાછા પડતા ન હેાવાથી એ ભેદને સુક્ષ્મક્રિયા અનિવૃત્તિ કહે છે.

મન, વચન, કાયાના બાદર અને સુક્ષ્મ યેાગેાનેા સર્વથા આ ચેાથા ભેદમાં રેાધ કરવામાં આવે છે, મેરૂ પર્વતની માફક તેના યેાગ અને પરિણામની સ્થીતિ નિશ્ચળ અને કંપાવી ન શકાય તેવી હેાય છે, આ ક્રિયા ને શૈલેશી ક્રિયા કહે છે. અહીં સર્વ ક્રિયાનેા સર્વથા વિચ્છેદ થાય છે અને તે સ્થિતિમાંથી પાછું ઉત્થાન થતું નથી એટલે આ ભેદને વ્યુચ્છિન્ન ક્રિયા અપ્રતીપાતિ શુક્લ ધ્યાન કહે છે.

**तत्र त्रियोगिनामाद्यं द्वितीयं त्वेक योगिनां**
**सर्वज्ञः क्षीणकर्मासौ केवलज्ञान भास्कर. १९९**

મનાદિ ત્રણ યેાગવાળાને પહેલું શુક્લ ધ્યાન હેાય, એક યેાગવાળા યેાગીને બીજું શુક્લ ધ્યાન હેાય, તે બીજા શુક્લ ધ્યાનમાં સર્વજ્ઞ, ક્ષીણ

કર્મો અને કેવલજ્ઞાનરૂપ સૂર્ય સમાન થાય છે.

પહેલા પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર શુક્લધ્યાનમાં મન, વચન, કાયાના ત્રણે યોગ હોય છે, બીજા શુક્લધ્યાનના ભેદમાં ત્રણ મનાદિ યોગમાંથી કોઇ એક યોગની મુખ્યતા હોય છે. કેમકે બીજા ભેદમાં સંક્રમ–યોગથી યોગાંતર પ્રવેશ–કરવાનો અભાવ કહેલો છે. ત્રીજા શુક્લ ધ્યાનમાં એક કાય યોગ હોય છે. અને ચોથું શુક્લ ધ્યાન અયોગી–યોગ રહિત હોય છે.

### ત્રીજા ચોથા શુક્લ ધ્યાનનો વખત.

अंतर्मुहुर्त्त शेषायु स्तृतीयं ध्यातु मर्हति
शैलेशीकर्मतो ध्यानं समुच्छिन्नक्रियं भवेत्. २००

અંતર્ મુહુર્ત્ત આયુષ્ય બાકી હોય ત્યારે ત્રીજું શુક્લ ધ્યાન ધ્યાવાને યોગ્ય થવાય છે અને શૈલેશીકર્મથી સર્વ ક્રિયાની નિવૃત્તિ–ઉચ્છેદ થવા રૂપ ચોથું ધ્યાન હોય છે.

### ચોથું ધ્યાન કોને હોય ? અધિકારીદ્વાર ૪

अयोगयोगिनां तुर्यं विज्ञेयं परमात्मनां
तेन ते निर्मलाजाताः निःकलंका निरामया २०१

મનાદિ યોગ વિનાના યોગી પરમાત્માને ચોથું શુક્લધ્યાન જાણવું કારણ કે તેઓ નિર્મળ થયા છે. કર્મ કલંક અને કર્મ રોગથી રહિત છે.

જે ધર્મ ધ્યાનના અધિકારી છે તેઓજ આગળ વધતાં શુક્લ ધ્યાનના અધિકારી થાય છે સર્વ પ્રમાદ રહિત મુનિઓ, ક્ષીણમોહ–કે ઉપશાંત મોહની સ્થીતિવાળા મહાત્માઓ, જ્ઞાનરૂપ ધનવાળા બુદ્ધિમાન્ મનુષ્યો શુક્લ ધ્યાનના સામાન્ય રીતે અધિકારી છે.

### અનુપેક્ષાદ્વાર ૫

શુક્લ ધ્યાનથી ભાવિત ચિત્તવાળાઓએ શુક્લ ધ્યાનથી વિરામ પામ્યા પછી આ અનુપ્રેક્ષાનો વિચાર કરવો. આ વિચારણા અપાય ૧ અશુભ ૨ અનંત ૩ અને વિપરિણામ ૪ નામની અનુપ્રેક્ષા કહેવાય છે. આશ્રવને આવવાનાં મિથ્યાત્વાદિદ્વારો અને તેનાથી ઉત્પન્ન થતા દુઃખરૂપ અપાયો નો વિચાર કરવો તે અપાય અનુપ્રેક્ષા છે. ૧

સંસારના સ્વભાવનો વિચાર કરવો. અથવા સંસારના વિષમરસની વિચારણા કરવી તે અશુભ અનુપ્રેક્ષા છે. ૨

ભાવી નરકાદિ અનંત ભવની પરંપરાની વિચારણા કરવી તે અનંત અનુપ્રેક્ષા છે. ૩

વસ્તુના વિપરિણામનો વિચાર કરવો, સચેતન અચેતનાદિ સર્વ સ્થાનો પર્યાયો અશાશ્વત છે તે સંબંધી વિચારણા કરવી. ૪

આચારે અનુપ્રેક્ષા શુક્લ ધ્યાનના પહેલા બે ભેદમાં કરવા યોગ્ય છે.

## લેશ્યાદ્વાર. ૬

પહેલા, બીજા શુક્લ ધ્યાનમાં શુક્લલેશ્યા હોય છે. ત્રીજા શુક્લ ધ્યાનના ભેદમાં પરમ શુક્લલેશ્યા મેરૂની માફક નિશ્ચળ હોય છે. ચોથો ભેદ લેશ્યાતીત છે. તેમાં લેશ્યાને અવકાશ નથી.

## લિંગદ્વાર-૭

અવધ ૧ અસંમોહ. ૨. વિવેક ૩ વ્યુત્સર્ગ ૪ શુક્લ ધ્યાનનાં આ ચાર લિંગ-ચિન્હ છે. આ ચાર લક્ષણોથી પોતે શુક્લ ધ્યાનવાન છે એમ જાણી શકાય છે.

બીજાણુ ઉપસર્ગ કે પરીષહો આવતાં ધ્યાનથી ચલાયમાન ન થાય, કોઈથી પણ ભય ન પામે, કારણકે સર્વત્ર આત્મસમાન વૃત્તિ થઇ રહેલી હોય છે. મહાન્ ધીરતાવાન્-બુદ્ધિમાન્ અને સ્થીરતાવાન્ તે હોય છે. ૧ સુક્ષ્મ અને અત્યંત ગહનભાવો-પદાર્થોને-વિષે પણ મોહ-ન પામે. મુંઝાય નહિં. વ્યાકુળતા ન પામે તેમજ વિવિધ પ્રકારની દેવ માયાને વિષે પણ સંમોહ-ન પામે. કારણકે ચૈતન્યાનંદનો અનુભવ તેણે ચાખેલો છે તે ક્ષણિક વિષયાનંદમાં રતિ કેમ પામે?-૨

દેહ તથા સર્વ સંયોગોથી આત્માને નિરંતર જુદો દેખે. દેહની વ્યથા કે પુદ્ગલ સંયોગોથી આત્મજ્ઞાન ભૂલી ન જાય, સર્વદા વિવેક દષ્ટિ જાગૃત હોય ૩ દેહ અને ઉપધિનો પણ ત્યાગ કરે. દેહ અને ઉપધિ-ઉપયોગી સાધનો-ઉપર પણ મમત્ત્વ ન કરે. જરૂરી પ્રસંગે બન્નેનો ત્યાગ કરતાં અચકાય નહિં. સર્વથાનિઃસંગ રહે તે વ્યુત્સર્ગ લિંગ છે. ૪.

## ફળદ્વાર. ૮

શુક્લ ધ્યાનના પહેલા બે ભેદોમાં શુભ આશ્રવ હોય છે અને તેથી અનુત્તર વિમાન પર્યંતના સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. નિર્વાણના માર્ગભૂત સંવર, અને કર્મની નિર્જરા પણ થાય છે.

મલીન વસ્ત્ર જેમ પાણીથી શુદ્ધ થાય છે. લોઢું જેમ અગ્નિથી શુદ્ધ થાય છે અને મેલું પાણી જેમ સૂર્યના તાપથી શોષાઇ જાય છે તેમ શુક્લ

ધ્યાનથી કર્મો નાશ પામે છે. જીવ શુદ્ધ થાય છે.

જેમ જુલાબ લેવાથી, ઔષધોપચારથી અને ભુખ્યા રહેવાથી કેટલાક રેાગ શમી જાય છે. નાશ પામે છે તેમ ધ્યાનથી કર્મ રેાગ નાશ પામે છે.

જેમ ઘણાં વખતનાં સંચય કરેલાં ઈંધણાં પવન સહિત અગ્નિની મદદથી થેાડા વખતમાં બળીને ભસ્મ થાય છે તેમ કર્મરૂપ ઈંધણાંએા ધ્યાનાગ્નિથી નાશ પામે છે, બળી જાય છે.

જેમ આકાશમાં ચડી આવેલી મેઘની ઘટાને પ્રચંડ વાયુ વિંખેરી નાખે છે, તેમ ધ્યાન રૂપ પ્રબળ પવન વડે કર્મ રૂપ મેઘ ઘટાને વિંખેરી નંખાય છે, શુકલ ધ્યાન કરનાર યેાગીને ક્રેાધ, ઈર્ષા, વિષાદ, શેાક, હર્ષ ઇત્યાદિ બાધા પીડા કરી શકતા નથી. અર્થાત્ તેને માનસીક સંતાપ જરા પણ હેાતેા નથી. શીત, તાપ, ક્ષુધા, તૃષા ઇત્યાદિ આ શુકલ ધ્યાનીને બાધા પીડા કરી શકતા નથી. હિંસક પશુ, પક્ષી, મનુષ્ય, દેવ અને દાનવાદિ તેની દ્રષ્ટિથીજ નિર્વિષ થઇ જાય છે. વૈર વિરેાધ ભૂલી જઇ શાંત સ્થીતિ અનુભવે છે. કેમકે તે યેાગી આ સર્વ જગતનેા મિત્ર છે. પ્રભુ છે. આ સર્વ શુકલ ધ્યાનના પહેલા બે પાયાનું ફળ છે. છેલ્લા બે ભેદેાનું ફળ નિર્વાણ પ્રાપ્તિ છે.

## ઉપસંહાર.

**जन्मजानेक दुर्वार बंधन व्यसनो झिताः**
**सिद्धा बुद्धाश्च मुक्ताश्च ये तेभ्यो नमोनमः** ॥ २०१

જન્મ મરણાદિથી ઉત્પન્ન થનારા અનેક અનિવાર્ય બંધનરૂપ વ્યસનથી મુક્ત થએલા, જેએા સિદ્ધ, બુદ્ધ અને મુક્તસ્વરૂપ છે તેમને નમસ્કાર થાએા. નમસ્કાર થાએા.

**शाश्वतानंद मुक्तेभ्यो रूपातीतेभ्य एवच**
**त्रैलोक्य मस्तकस्थेभ्य सिद्धेभ्यो मे नमोनमः** ॥ २०३

શાશ્વત આનંદવાળા મુકતેાને, રૂપાતીતેાને અને ત્રણ લેાકના મસ્તક ઉપર રહેલા સિદ્ધેાને મારેા નમસ્કાર થાએા.

**अधुना शुक्लध्यानं यतश्चतुर्धापि नास्ति साधूनां**
**पूर्विककेवालि विरहा त्तदगम्यं तेन ते तदगुः (जगदुः) २०४**

હમણાં ચાર પ્રકારનું પણ શુક્લધ્યાન સાધુઓને નથી. કારણ કે પૂર્વધર અને કેવળીના વિરહથી તે અગમ્ય થયું છે. તે કારણથી તે તેમની પાછળ ગયું. અથવા તેઓએ તેમ કહેલું છે.

શુક્લધ્યાન અત્યારે ભલે ન હોય, તથાપિ ભાવના-ઉમેદવારી-કરનારાઓએ નિરાશ ન થવું. શુક્લ ધ્યાનની ઉમેદવારી કરતાં ઉત્કૃષ્ટ ધર્મ ધ્યાનની પ્રાપ્તિ થશે તોપણ આનંદ દાયકજ છે. શુક્લધ્યાન અત્યારે નથી એ વચન કાંઇ ઉત્સાહનો નાશ કરવા માટે નથી. પણ પોતાના વીર્યને પ્રોત્સાહિત કરી બનતો પુરૂષાર્થ કરવા પ્રેરવાનો છે એ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખી યથા શક્તિ પ્રયત્ન વાન્ થવું.

**चंद्रार्कदीपालिमणि प्रभाभिः किंयस्यचित्तेऽस्ति तमोऽस्तबोधं**
**तदंतकर्त्री क्रियतां स्वचित्ते ज्ञान्यांगेनी ध्यान सुदीपिकेयं. २०४**

જેના હૃદયમાં અજ્ઞાનરૂપ અંધકાર રહેલું છે, તેવા મનુષ્યને ચંદ્ર, સૂર્ય, દીપકની શ્રેણિ અને મણિની પ્રભાવડે શું ફાયદો થવાનો છે ! અર્થાત્ જેનું હૃદય અજ્ઞાન અંધકારથી ઘેરાયેલું છે તેને બાહ્ય વસ્તુના પ્રકાશક સૂર્યચંદ્રાદિથી આંતરૂ અજ્ઞાનને હઠાવવાનો-દૂર કરનારો કાંઇપણ ફાયદો થવાનો નથી. આ કારણથી, હે જ્ઞાનીને વલ્લભ મનુષ્યો ! અંધકારનો અંત કરનારી-નાશ કરનારી-આ ઉત્તમ ધ્યાનદીપિકાને તમારા હૃદયમાં સ્થાપન કરો.

પૂર્વે ધ્યાનદીપિકાના પ્રારંભમાં કરેલી પ્રતિજ્ઞા આંહી પૂર્ણ થાય છે. આ ધ્યાન દીપિકા આંતરૂ અજ્ઞાનાંધકારનો નાશ કરનારી છે અને તેથી જ્ઞાનપ્રિય, આત્મપ્રિય, સુખપ્રિય મનુષ્યોએ નિરંતર પોતાના હૃદયમાં સ્થાપન કરવી. અર્થાત્ આ ગ્રંથમાં જે જે ઉપાયો આત્મજ્ઞાન માટે કહેવામાં આવ્યા છે તે તે પ્રમાણે વર્ત્તન કરવું.

આ શ્લોકના શરૂયાતના ચંદ્ર પદથી સકલચંદ્ર ઉપાધ્યાય આ ગ્રંથના કર્ત્તા છે તે નામ પણ પ્રગટ થાય છે. કેમકે પૂર્ણિમાનો ચંદ્ર સકલ-આખો પૂર્ણ હોય છે અને તે ઉપરથી 'સકલચંદ્ર' કર્ત્તાએ પોતાનું ગુપ્ત નામ તેમાં છુપાવેલું છે. અને અર્ક, દીપાલી અને મણિના સંખ્યા વાચક આંકોની ગણતરી ઉપરથી આ ગ્રંથ ૧૬૨૧ ના સંવતમાં બનાવાયેલો હોય તે પણ સૂચવન થાય છે.

આ પ્રમાણે આ ગ્રંથ ૧૯૭૩ ના કારતક સુદ ૫ પાંચમને દિવસે ગોધાવી ગામમાં સવિસ્તર ભાવાર્થ સાથે સમાપ્ત થાય છે.

इतिश्री तपागच्छीय श्रीमद् सकलचंद्र उपाध्यायकृता—ध्यान दीपिका समाप्ताः

श्रीरस्तु.

इतिश्री तपागच्छीय श्रीमान् मुक्तिविजयगणि शिष्य श्रीमद् पन्यास कमलविजयगणिस्तच्छिष्य पन्यास केशरविजयगणिकृत ध्यान दीपिका ग्रंथस्यभाषांतरं सभावार्थं विक्रमादित्य संवत्सर एकोन विंशतिसत षण्णुत्तर सप्तती कार्तिक शुक्ल पंचम्यां समाप्तं.

शुभंभूयात्.

# એસ. બી. શાહની કમ્પનીમાં મળતાં પુસ્તકોની યાદી.

| | |
|---|---|
| સુર્યંકળા. | ૦-૧૨-૦ |
| કુમુદકળા પાકું પુઠું. | ૧-૪-૦ |
| હીરામાણેકની મોટીખાણુ. | ૦-૨-૦ |
| સંસાર દર્પણુ પાકું પુઠું. | ૧-૦-૦ |
| હમીરજી ગોહેલ પાકું પુઠું. | ૦-૮-૦ |
| સુધારીની સરલા. | ૦-૫-૦ |
| સાચાંમોતી. | ૧-૦-૦ |
| બોધોદય. | ૦-૨-૦ |
| સ્વામી સીષ્ય સંવાદ. | ૦-૨-૦ |
| રામકૃષ્ણું વાકુ સુધાઃ | ૦-૩-૦ |
| મુદ્રા રાક્ષસ. | ૦-૧-૬ |
| સનાતન હિંદુ ધર્મ. | ૦-૧-૦ |
| કર્મયેાગ. | ૦-૧૦-૦ |
| ભક્તિ યેાગ. | ૦-૬-૦ |
| હીપ નોટીઝમ | ૨-૮-૦ |
| હાજી બાબાના સાહસ કર્મો. | ૧-૪-૦ |
| પ્રભાત ચંદ્ર. | ૧-૦-૦ |
| ટૉડ રાજસ્થાન મોટું. | |
| કીંમ રૂ ૧૦ ધરાહેલી કીમત. | ૫-૦-૦ |
| અધ્યાત્મ ઉપનિષદ્ અથવા આનંદઘન ચોવીસી. | ૧-૦-૦ |
| લંગડો જરવાસ. | ૦-૮-૦ |
| ધી સંસ્કૃત ટુ ઇંગ્લીશ ડીક્ષનેરી | ૧-૮-૦ |
| ઇંગ્લીશ ટુ સંસ્કૃત ,, | ૧-૮-૦ |
| ધી જેમ પૉકેટ ઇંગ્લીશ ટુ ગુજરાતી ડી૦ પાકું પુઠું. | ૧-૮-૦ |
| ,, ,, ગુજરાતી ટુ ઇંગ્લીશ ,, ,, | ૧-૮-૦ |
| ધી પોપ્યુલર ઇંગ્લીશ ટુ ગુજરાતી ડીક્ષનેરી અધરવર્ડ સાથે | ૦-૧૦-૦ |
| ધી સ્ટાર પોકેટ ઇંગ્લીશ ટુ ગુજરાતી ડીક્ષનેરી રા. રા. ભગુભાઇ એફ. કારભારી કૃત, | ૦-૧૦-૦ |

